

Rohe Rote Bete mit Frühlingszwiebeln und Sonnenblumenkernen

Rote Bete muss nicht immer gekocht werden! Roh raspelt ist sie ein echtes Kraftpaket und schmeckt herrlich frisch und erdig. Die Kombination mit der leichten Schärfe der Frühlingszwiebeln und dem würzigen Dijon-Senf-Dressing macht diesen Salat zu einem perfekten Begleiter für die Brotzeit oder als leichtes Mittagessen.

Zutaten (für 4 Personen)

Für den Salat:

- 3–4 mittelgroße Rote-Beten (fest und frisch)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4–5 EL Sonnenblumenkerne
- Eine Handvoll frische Petersilie (optional)

Für das Dressing:

- 3 EL dunkler Balsamico-Essig
- 4–5 EL hochwertiges Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- 1–2 TL Dijon-Senf
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. **Rote Bete vorbereiten:** Die Rote Bete gründlich waschen, schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.
2. **Zwiebeln und Kerne:** Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, bis sie duften. Beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.
3. **Dressing anrühren:** Balsamico, Honig und den Dijon-Senf in einer großen Schüssel kräftig verrühren. Das Öl langsam einfließen lassen und unterschlagen, bis eine sämige Soße entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. **Anrichten:** Die Rote-Bete-Raspel und die Frühlingszwiebeln zum Dressing geben und alles gut vermengen. Den Salat mindestens 10 Minuten ziehen lassen, damit die Bete etwas weicher wird. Vor dem Servieren die gerösteten Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

Tipp: Ein fein gewürfelter Apfel unter dem Salat gibt eine fruchtige Komponente, die wunderbar mit der erdigen Bete harmoniert. Für eine herzhaftere Variante passt auch etwas gewürfelter Feta oder Ziegenkäse dazu.