Artikel vom 17.12.2025 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 22:08 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/rote-bete-salat-mit-kardamomdressing

Rote-Bete-Salat mit Kardamomdressing



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g gekochte, küchenfertige Rote Bete

150 g Naturjoghurt

2 EL Olivenöl

1 TL Zuckerrübensirup

1 EL Apfelessig

Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone

10 Kardamomkapseln

1 TL frischer Ingwer

½ TL Salz

½ TL schwarzer Pfeffer

½ Bund Petersilie

nach Geschmack einige Blätter Zitronenmelisse oder Minze

75 g Walnusskerne

Zubereitung:

Die Walnusskerne grob hacken oder mit der Hand zerbröseln, in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten. Inzwischen in einer Schüssel Joghurt und Öl mit dem Zuckerrübensirup glattrühren, salzen, pfeffern und den Essig zugeben. Ingwer schälen und fein reiben, die Kräuter waschen, trocknen und grob hacken. Beides zum Joghurtdressing geben. Die Kardamomsamen aus den Kapseln holen und in einem Mörser fein malen, damit das Dressing abschmecken. Die Rote Bete abtropfen lassen und in etwa 0,5 cm dicke Ringe schneiden, je nach Größe der Knollen gegebenenfalls halbieren. Mit den abgekühlten Nussstücken zum Dressing geben und alles gründlich durchmengen. Bis zum Servieren mindestens 30 Minuten durchziehen lassen, der Salat schmeckt auch am nächsten Tag noch gut.

Tipp: Dazu passen beispielsweise Flammlachs und Fladenbrot.

Kathrin Fries