



Rezeptidee der Woche

Winter Woche: 06 / 2025

Rote Bete- Apfelsalat mit Blutorangen

4 kleine	Rote Bete (ca.400g)
1	Apfel, säuerlich
3	Blutorangen
einige	Radicchioblätter
Für das Dressing:	
3 EL	Weißer Balsamico Essig
50ml	Olivenöl
1 EL	Honig
1 TL	Senf
etwas	Blutorangensaft
	Salz & Pfeffer

Zubereitung für 3 Portionen:

Die Rote Bete in einen Dämpfeinsatz geben. In einen Topf etwas Wasser füllen, zum kochen bringen, den Dämpfeinsatz hineinstellen und ca. 40 Min. dämpfen.

Alle Zutaten für das Dressing kräftig aufmischen, damit eine stabile Emulsion entsteht.

Den Apfel vierteln, Kerngehäuse rauschneiden, die Viertel nochmals halbieren und kleinschneiden.

Die Rote Bete kleinschneiden und mit den Apfelstücken und einem Teil des Dressings mischen. Die Radicchioblätter in feine Streifen schneiden, mit den Orangenfilets und etwas Dressing separat mischen. Beide Komponenten gefällig auf 3 Tellern anrichten.



Orangen filetieren: Bei den Orangen werden mit einem längeren scharfen Messer das obere und untere Ende abgeschnitten. Die Frucht wird auf ein Holzbrett gestellt. Mit dem Messer wird von oben nach unten die Schale herunter geschnitten, so dass das Fruchtfleisch frei liegt. Die Fruchtsegmente werden dicht an beiden Seiten des Segmenthäutchens heraus geschnitten. Der verbleibende Strunk wird ausgedrückt. Dies ist der Saft für das Dressing.

Tipp: Lieber zwei separate Salate mischen, da es einfach appetitlicher aussieht.