

# Vorspeisen

## Rote Bete-Salat mit Orangen und Walnüssen

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Rote Bete Knollen (ca. 3 Stück)
- 6 EL grobes Meersalz
- 4 Sternanis
- 1 EL Koriander
- 1 EL Pfefferkörner
- 50 g Walnusskerne
- 1 EL Kastanienhonig
- Zimt
- 2 Orangen
- 200 ml Orangensaft
- Salz, Pfeffer, rosa Beeren
- 20 ml Nussöl
- 30 ml Olivenöl

### Zubereitung:

- Rote Bete-Knollen waschen, jeweils mit 2 EL Meersalz, etwas Koriander und Pfeffer in Alufolie einschlagen. Anschließend das Ganze in den vorheizten Backofen bei 200°C für ca. 2 Stunden schieben (kann unter Umständen auch etwas länger dauern). Die Rote Bete muss ganz durch sein. Die fertig gegarte Knolle auskühlen lassen, dann die Haut mit einem Messer abziehen und die Knollen achteln.
- Walnüsse, Honig und eine Prise Zimt in eine kleine Pfanne geben und unter ständigem Rühren erhitzen, bis der Honig anfängt zu karamellisieren. Nüsse kurz wenden und dann auf leicht geöltes Backpapier geben und mit einem Kochlöffel auseinanderziehen.
- Orangensaft und ein Sternanis in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Reduktion mit Salz, Pfeffer und rosa Beeren würzen und langsam beide Öle einrühren.
- Orangen filetieren. Rote Bete und Orangenfilets auf den Tellern verteilen, mit der Vinaigrette anmachen und mit den Walnusskernen bestreuen.

### Sonstiges:

Dazu passt sehr gut Naan Brot und Datteln im Speckmantel

Eindeutige ID: #1116

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 24-08-2025 11:15