

Rote-Bete-Salat mit Schalotten und Walnüssen

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg Rote Bete
- 0,5 Knolle Knoblauch
- 1 Bund Thymian
- 4 TL grobes Salz
- Honig
- 12 Schalotten
- 1 TL Butterschmalz
- Salz
- 1 TL brauner Zucker
- 100 ml Aceto balsamico
- 2 EL Walnusskerne
- 1 Bund Schnittlauch
- 100 g Crème fraîche

Rote Bete waschen. Knoblauchzehen von der Knolle lösen und andrücken. Thymianzweige waschen und trocken schütteln.

Für jede Rote-Bete-Knolle je 1 Stück Alufolie von circa 30 x 30 cm Größe vorbereiten. Ein kleines Stück Backpapier von circa 5 x 5 cm darauflegen, je 1 TL grobes Salz daraufgeben und eine Knolle darauf platzieren. 1 TL Honig dazugeben, mit einigen Thymianzweigen und 1 angedrückten Knoblauchzehe zu einem Päckchen formen und sorgfältig verschließen. In dieser Weise mit allen Rote-Bete-Knollen verfahren.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Päckchen auf ein Backblech geben und 1 Stunde backen. Anschließend herausnehmen und unausgepackt abkühlen lassen.

Schalotten schälen und längs halbieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenhälften darin anbraten. Wenn sie ein wenig braun geworden sind, 1 Messerspitze Salz und den braunen Zucker dazugeben. Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, mit Aceto balsamico ablöschen, einmal aufkochen lassen und das Ganze beiseitestellen.

Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die leicht abgekühlten Rote-Bete-Knollen auspacken, schälen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden und mit Honig abschmecken. Dekorativ auf einer Platte anrichten, die Schalotten darauf drapieren und mit den Walnüssen bestreuen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Unter die Crème fraîche rühren, mit Salz abschmecken und zu dem Salat servieren.

Tipp: Damit die Rote Bete die Hände nicht verfärbt, entweder mit Kuchenhandschuhen arbeiten oder die Hände vor dem Schälen mit Öl einreiben.

Sendetermin: 05.12.2023

Koch/Köchin: Jacqueline Amirfallah

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen