

Rote-Bete-Salat mit Süßholz-Orangen-Vinaigrette

– Das Süßholz macht den Kick –



Bildquelle: Pixabay

Zubereitung:

Die Rote Bete waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken.

Die Süßholzwurzel, Zimtstange, den Fenchelsamen und 1/2 TL Salz dazu geben.

Alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. 50-60 Minuten garen lassen.

Die Rote Bete kalt abschrecken und schälen – am besten mit Handschuhen, sie färbt!

Je nach Größe halbieren. Dann in etwas dicker Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Zucker karamellisieren lassen und mit dem Orangensaft und dem Essig ablöschen.

Mit Salz und Pfeffer würzen, und zu einer sirupartigen Konsistenz einkochen.

Etwas abkühlen lassen.

Die Rote Bete auf einer Platte oder in einer Tasse anrichten und mit dem warmen Sirup übergießen.

Mit Wallnusshälften und Petersilie garnieren.

– VEGETARISCH & VEGAN –

Zutaten für ca. 4 Personen

Natürlich vom Bamberger Gärtner:

400 g Rote Bete

1/2 Stange Süßholz

Frische Petersilie

1/2 Stange Zimt

1/2 TL Fenchelsamen

100 g Zucker

150 ml Orangensaft

75 ml dunkler Balsamessig

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Walnüsse