

Rote Bete Caprese mit Pistazien Pesto



- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4 - 5
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4 - 5', 'yield' : " } });
```

Rote Bete ist ein beliebtes Gemüse, das vor allem in der Winterzeit häufig Anklang findet. Die Rübe ist stammt ursprünglich vermutlich aus Nordafrika und gelang mit den Römern nach Europa. Botanisch betrachtet ist Rote Bete sowohl mit Mangold als auch der Zuckerrübe verwandt.

Die meisten Menschen kennen das Gemüse meist nur in eingelegter Form oder als besondere Zutat für Heringssalat oder Suppen wie Borschtsch. Rote Bete ist aber nicht nur aufgrund der roten Farbe so beliebt, sondern auch äußerst gesund, denn sie ist reich an Vitamin B, Eisen, Kalium und Folsäure.

Mittlerweile entwickelt sich die altertümliche Winterrübe immer häufiger zum Kultgemüse und erfreut sich gerade in der vegetarischen Küche großer Beliebtheit. Rezepte wie Carpaccio, Ravioli, Risotto oder Dips enthalten schon seit längerem Rote Bete als blickfangende Zutat. Genauso wie dieser äußerst aromatische Caprese Salat. Er wird lauwarm serviert und in

Kombination mit dem besonderen Pistazien-Pesto lässt sich ein geschmacklich einwandfreier vegetarischer Salat zaubern.

Zutaten

- 2 mittelgroße rote Bete, frisch gekocht, geschält
- 150 g Mozzarella, in dünnen Scheiben
- 1 Hand voll Frisée Salat (Krause Endivie), gezupft und gewaschen
- 1 das weiße Ende einer Frühlingszwiebel, in hauchdünnen Ringen
- 2 EL geschälte Pistazien
- 10 große Basilikum Blätter
- 1 Handvoll gekochte dicke Bohnen, aus der Schale gedrückt
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL heller Balsamico
- Etwas grobes Salz / Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Das Pistazien Pesto

Mit dem Stabmixer die Pistazien, die Basilikumblättern, einen Teil der Frühlingszwiebel, Salz, Balsamico, Olivenöl und die dicken Bohnen pürieren.

Schritt2

Die geschälte, noch warme rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Auf einem Vorspeisenteller dicht an dicht auslegen.

Schritt3

Mit den Frühlingszwiebelringen garnieren etwas grobem Salz bestreuen. Eventuell etwas pfeffern und mit Olivenöl beträufeln, darüber die Mozzarella Scheiben und einige dicke Bohnen verteilen und anschließend mit dem Pesto beträufeln.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen, Salatrezepte, Schnelle Rezepte, Vegetarisch **Zutaten:** Bohnen, Frühlingszwiebeln, Mozzarella, Pistazien, rote bete, Salat

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rote-bete-caprese-pistazien-pesto/>