

# Rote Bete Salat mit Bohnen und Ziegenkäse

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Rote Bete gehört zu den Rüben, die besonders unterschätzt werden und sich daher keiner großen Beliebtheit erfreuen. Viele kennen das rote Gemüse in erster Linie als sauer eingelegte Scheiben. Welche weiteren kulinarischen Besonderheiten die Rübe aufweisen kann, ist oftmals unbekannt. Aufgrund vieler Vitamine und Mineralstoffe, beispielsweise Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure, zählt Rote Bete zu den gesündesten Gemüsesorten. Sie ist vergleichsweise leicht zu kultivieren und kann auch problemlos in kalten Wintermonaten gelagert werden.

Hierzulande hat das Gemüse zwar noch keinen festen Platz in der Küche, doch gerade in Osteuropa ist man sich der positiven Eigenschaften längst bewusst. Besonders in Suppen wie Borschtsch ist die rote Rübe nicht mehr wegzudenken.

Ganz gleich ob als elegante Vorspeise, abwechslungsreicher Salat oder als Hauptgang: die süßliche Knolle passt in jedes Menü und harmoniert hervorragend mit Komponenten wie Ziegenkäse, Äpfeln, Nüssen oder Fisch.

Dieses Rezept fokussiert sich auf einen aromatischen Rote Bete Salat in Kombination mit würzigem Ziegenkäse und grünen Bohnen.

## Zutaten

- 100 g Ziegenkäse, zerbröckelt
- 250 grüne Bohnen (Frisch oder TK)
- 300 g gekochte Rote Bete, in dünnen Stiften 1 Stängel frisches Bohnenkraut
- 1 Hand voll Blattsalat (z. B. Frisée oder Feldsalat)
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt, mit etwas Salz gerieben
- 1 EL Kapern, grob gehackt
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 EL Rotwein Essig
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, evtl. 1 Prise Zucker nach eigenem Geschmack

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die frischen Bohnen putzen, entfädeln und in kochendem Salzwasser kochen, abgießen und kalt abspülen.

### Schritt2

Den geriebenen Knoblauch mit den Zwiebelwürfeln und dem Rotweinessig verrühren und das Olivenöl unterheben. Die Kapern zufügen und mit Salz, Pfeffer und evtl. 1 Prise Zucker abschmecken. Die Rote Bete und Bohnen untermischen, marinieren und durchziehen lassen.

### Schritt3

Das Dressing abschütten, darin die Blattsalate mengen und „mittig“ auf Tellern anrichten. Darüber die Bohnen und die Rote Bete Stiften verteilen und mit dem zerbröckeltem Ziegenkäse bestreuen.

**Rezeptart:** Kalte Vorspeisen, Salatrezepte, Schnelle Rezepte, Vorspeisen **Zutaten:** Bohnen, Feldsalat, rote bete, Ziegenkäse, zwiebel

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)248
- Eiweiß (g)8
- Fett (g)21
- KH (g)8
- Cholesterin (mg)9

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rote-bete-salat-bohnen-ziegenkaese/>