



Rote Bete-Birnen Salat mit Orangen-Minz-Vinaigrette

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für zwei Portionen

Für den Salat

- 4-5 frische, ungekochte kleine Rote Bete mit Blättern
- 50 g Oliven-Tofu | zum Beispiel von Taifun, erhältlich im Biofachmarkt
- 2 Stangen Staudensellerie | möglichst die inneren, feinen, hellgrünen Stängel
- 1 Bund Rucola Salat
- 1 Birne
- 2 EL Granatapfelkerne | bzw. ein Granatapfel

Tipp: Wenn man die Rote Bete Knollen kauft, sind die Blätter häufig nicht mehr so knack-frisch. Ich lege sie daher etwa 15 Minuten in eiskaltes Wasser. Danach sind sie meistens wieder ein Genuss.

Für das Dressing

- 5 EL hochwertiges Olivenöl
- Frisch gepresster Saft von einer halben Orange
- Frisch gepresster Saft von einer halben Zitrone
- Ein halber EL Agavendicksaft
- Zwei bis drei Zweige frische Minze | etwa 10-15 Blättchen
- Grob gemahlene Chiliflocken
- Meersalz

Zubereitung (ca. 25-30 Minuten)

1. Die Blätter von den Rote Bete Knollen schneiden, schlechte Stellen entfernen und die Blätter in eiskaltes Wasser einlegen. Die Knollen waschen. Wurzel- und Strunkteil abschneiden und die Knollen mitsamt der Schale vierteln oder achteln - ganz so, wie man individuell die Größe der Rote Bete Stücke später im Salat haben möchte.
2. Die geachtelten Rote Bete Knollen etwa 15 Minuten in heißem Salzwasser köcheln lassen, bis sie bissfest sind.
3. Unterdessen den Rucola waschen und verlesen. Selleriestangen waschen und die harten "Fäden" aus den Stängeln ziehen bzw. die Selleriestangen "häuten" und fein schneiden. Den Oliventofu in Würfel schneiden. Die Birne zuerst vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birnenviertel im Anschluss fein aufschneiden. Die Kerne vorsichtig aus dem Granatapfel lösen. Zwei Esslöffel Granatapfelkerne für den Salat zur Seite stellen. Die restlichen Kerne lassen sich sehr gut in einem Einweckglas oder in Gläsern mit Schraubverschluss etwa eine Woche im Kühlschrank vorhalten.
4. Tipp: Für eine bessere Haltbarkeit marinieren ich die Granatapfelkerne zusätzlich mit Zitrone. Granatapfelkerne passen zu Müslis, Süßspeisen, Salaten, Gerichten mit Bulgur, Couscous oder Kichererbsen sowie zu Pasten, Dips und Aufstrichen.
5. Dann die Vinaigrette zubereiten. Dafür die Minzblättchen klein hacken und zusammen mit alle oben aufgeführten Dressing-Zutaten mischen. Die Vinaigrette danach noch etwas durchziehen lassen, damit sich der Geschmack der Minze gut mit dem Orangen-Zitronensaft verbindet.
6. Sobald die Rote Bete Knollen nach etwa 15 Minuten bissfest gegart sind und die Rote Bete-Blätter ein wenig ihrer Frische zurückerlangt haben, kann der Salat fertig gestellt werden:
7. Rucola mit den Selleriestücken mischen und auf den Tellern anrichten. Die Rote Bete-Blätter über den Salat verteilen. Tofuwürfel über den Salat geben. Die Rote Bete Stücke in den Salat setzen. Die Birnenstücke ebenfalls im Salatnest verteilen. Mit einem Löffel reichlich Orangen-Minz-Vinaigrette über den Salat geben und jeweils einen EL Granatapfelkerne darüber streuen.

Fertig!