

Rote-Bete-Antipasti

Zubereitet mit: Knorr

ca. 50 min | einfach

Zutaten

für 3 Portionen

- 600 g Rote Bete (ca. 3 Stück)
- Jodsalz
- 1 Beutel KNORR Salatkrönung Gartenkräuter mit Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- evtl. 1/2 TL Zucker
- 4 Frühlingszwiebeln

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	579 kJ
Energie (Kilokalorien):	139 kcal
Fett:	5,1 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,7 g
Kohlenhydrate:	17 g
davon Zucker:	16 g
Ballaststoffe:	4,9 g
Eiweiß:	2,7 g
Salz:	0,82 g

Zubereitung

1. Rote Bete waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser 30 - 40 Minuten garen. Abgießen und in kaltem Wasser abkühlen lassen. Direkt im Wasser mit den Händen die Schale abziehen.

2. Die Rote Bete auf einem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben locker auf Teller oder Platte verteilen bzw. schichten.

3. Beutelinhalt KNORR Salatkrönung mit 6 EL Wasser, Olivenöl und nach Belieben mit Zucker verrühren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden. Die Hälfte der Zwiebeln unter das Dressing mischen.

4. Rote Bete - Türmchen mit Dressing beträufeln. Mit restlichen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Mit Parmesan bestreut servieren. Im Sommer werden oft kleine Rote Bete Knollen angeboten, die sehr zart und mild - süß schmecken. Sie lassen sich zwar nicht zu Türmchen aufstapeln, sehen aber auch hübsch aus, wenn man sie viertelt oder achtelt. Einfach als leichte Vorspeise auf flachen Tellern anrichten und etwas Brot dazu servieren. Wenn es einmal schnell gehen soll, verwenden Sie bereits gegarte Rote Beete, die vakuumiert im Handel erhältlich ist.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 10 min Kochzeit: 40 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen