

# Rote Bete mit Rotkohlsalat

## Zutaten (für 6 Personen):

- 3 Knollen Rote Bete
- 1 TL Kümmel
- 1 kleiner Rotkohl
- 2 Schalotten
- 1 kleiner Apfel
- 0,2 l Apfelsaft
- 1 Becher Schmand oder saure Sahne
- 3 EL Weißwein-Essig
- 3 EL Oliven- oder Rapsöl
- Pfeffer
- Salz
- Zucker
- 2 EL Walnussöl
- 2 EL Himbeer-Essig

Bete abwaschen und in Salzwasser mit etwas Kümmel 45 Minuten garkochen. Die Knollen abkühlen lassen, dann schälen und halbieren.

Die äußeren Rotkohl-Blätter entfernen. Den Kohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Kohlviertel in feine Streifen hobeln oder mit dem Messer schneiden. Schalotten schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke teilen. Den Apfelsaft erhitzen und auf eine Menge von 3-4 EL reduzieren. Zum Schluss die Schalotten mit in den Topf geben und einige Minuten in der heißen und reduzierten Flüssigkeit ziehen lassen.

Rotkohl, Apfel und den reduzierten Apfelsaft, inklusive der Schalotten, in eine Schüssel geben und alles vermengen. Essig und Öl angießen, dann alles mit den Händen gut verkneten. Den Kohlsalat mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und anschließend etwas ziehen lassen. Wer mag, kann außerdem noch Nussöle und Fruchtessige hinzufügen.

Die saure Sahne glattrühren, auf einer Servierplatte verstreichen und die Rote-Bete-Hälften darauf verteilen. Auf die Knollen eine großzügige Portion Rotkohlsalat setzen. Wer mag, kann das Gericht auch gleich auf Tellern anrichten.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 09.12.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)