

Rote-Bete-Salat mit Orangen und schwarzen Oliven

Die milde Süße der Roten Bete bietet den perfekten Hintergrund für die intensive Säure der Orange und die salzigen Oliven, so entsteht ein ungewöhnlicher, aber köstlicher Salat. Verwenden Sie schwarze Oliven von der trockenen, schrumpeligen Sorte. Sie reifen lange, sind deutlich salzig und von intensivem Geschmack. Falls Sie dem Salat einen milderen und frischeren Charakter verleihen möchten, lassen Sie einfach die Oliven weg; der Salat schmeckt auch ohne wunderbar. Wenn man den Salat zusammen mit gedämpftem Reis mit Kräutern (siehe Seite 235) serviert, hat man eine leichte, gesunde Hauptmahlzeit.

Für 2 (hungrige) Personen
400 g Rote Bete
2 Orangen
1 roter Chicorée
½ kleine rote Zwiebel, in dünne
Scheiben geschnitten
3 EL gehackte Petersilie
40 g schrumpelige schwarze Oliven,
entsteint und halbiert
3 EL Rapsöl
1 TL Orangenblütenwasser
1½ EL Rotweinessig
Salz und schwarzer Pfeffer

Die Rote-Bete-Knollen in einen Topf legen, mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. 1–2 Stunden kochen, bis sie gar sind. Im Kochwasser abkühlen lassen, dann schälen und halbieren. Die Hälften in Spalten schneiden; sie sollten an der breitesten Stelle 1 cm dick sein. Die Spalten in eine Schüssel legen.

Von den Orangen mit einem scharfen Messer das obere und untere Ende abschneiden, dann der Rundung folgend die restliche Schale so abschneiden, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Nun die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden, den Saft auffangen. Orangenfilets und Saft zu den Rote-Bete-Spalten geben, die Trennhäute wegwerfen.

Den Chicorée quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden, die Blätter voneinander trennen und ebenfalls zum Salat geben.

Zum Schluss die restlichen Zutaten hinzufügen und behutsam mischen. Abschmecken, bei Bedarf nachwürzen und servieren.

