

Rote Bete-Fenchelsalat mit Grapefruit



Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Rote Bete (klein)
- 75 ml Tafelwasser
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Zitronensaft
- 1 mittelgroße Grapefruit
- 1 mittelgroße Fenchelknolle
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 75 g Paranüsse

Zubereitung

Die Rote Bete waschen, schälen und würfeln. In einem Topf mit Tafelwasser und dem Ahornsirup zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8–10 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen, sofort Zitronensaft unterrühren. Alles abgekühlt und zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag die Rote Bete in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Parallel dazu Grapefruit schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Dabei den Saft auffangen. 2 EL Grapefruitsaft beiseitestellen, den Rest zur Roten Bete hinzugeben.

Die Fenchelknolle waschen, putzen und in möglichst dünne Scheiben schneiden (evtl. mit einem Küchenhobel raspeln).

Den restlichen Grapefruitsaft mit etwas Salz, Pfeffer und Öl verrühren, dann die Fenchelscheiben damit beträufeln. Alles auf einem Teller anrichten. Die Paranüsse grob hacken und darüberstreuen.

Rezeptvariation

Paranüsse gegen Pekannüsse oder Walnüsse austauschen. Schon bekommt das Gericht eine andere Geschmacksnote.

gesund & aktiv informiert: Paranüsse

Paranüsse werden bis heute nicht kultiviert sondern unter den wild im Amazonasgebiet wachsenden Bäumen eingesammelt. Die Redensart »außen harte Schale, innen weicher Kern« beschreibt die Parannuss geradezu perfekt. Die harte Schale macht ungefähr die Hälfte des Gesamtgewichts aus. Aufgrund der halbweichen Konsistenz des fast weißen Kerns werden sie gelegentlich auch »Butternüsse« genannt. Besonders interessant ist der hohe Selengehalt der Paranüsse.

Bildhinweis:
gesund & aktiv kochen im Rhythmus der Jahreszeiten