

Drucken

# Schwedischer Rote-Bete-Salat: Rödbetssalad



**Zubereitungs-  
Methode**  
Salat



**Küche**  
Schwedisch



**Gänge**  
Beilage,  
Vorspeise



**Schwierigkeit**  
Anfänger



**Zeit**

Zubereitungszeit: 20 min

Ruhezeit: 60 min



**Portionen**

Gesamtzeit: 1 hr 20 Min.

6



### Beste Saison

Ganzjährig

geeignet

### Beschreibung

---

Schwedischer Rote-Bete-Salat mit Äpfeln und Gewürzgurken.

### Zutaten

---

- 600 Gramm rote Bete (vorgegart)
- 1-2 Äpfel
- 50 Gramm Cornichons
- 1 rote Zwiebel
- 100 Gramm vegane Mayonnaise
- 100 Gramm vegane Crème fraîche (oder etwas weniger saure Sahne)
- 1 Teelöffel Senf
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

---

1. Die rote Bete würfeln oder in dünne Streifen schneiden. Die Äpfel waschen, entkernen und ebenfalls klein schneiden, genau wie die Gürkchen. Die Zwiebel abziehen und hacken.
2. Aus Mayonnaise, Crème fraîche und Senf ein Dressing anrühren, die Zwiebelstücke unterheben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**Tipp:** Wem das Dressing zu dickflüssig ist, kann es mit etwas Rote-Bete-Saft aus der Verpackung und Gurkenwasser strecken.

3. Die rote Bete, die Äpfel, die Gurken und das Dressing miteinander vermengen und mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen, damit der Salat durchziehen kann.

---

**Rezept online unter** <https://www.eatclub.tv/rezept/schwedischer-rote-bete-salat-roedbetssalad>

---

# Rezept der Woche



## Mangold Tagliatelle mit Senf-Sahne-Sauce

### ZUBEREITUNG

Die Nudeln in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser al dente kochen.

### ZUTATEN

- 1 Bund Mangold ✓
- 1 Knoblauchzehe ✓
- 40 g Butter (oder Margarine) ✓
- 300 ml Sahne (oder Sojasahne) ✓
- 1 – 2 TL mittelscharfer Senf
- 500 g Tagliatelle ✓
- 60 g getrocknete Tomaten in Öl ✓
  
- Muskat ✓
- Salz und Pfeffer ✓
- frisch geriebener Parmesan ✓

Tipp:  
Dazu passt ein schöner Blattsalat  
mit Balsamico-Dressing!

Den Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Blätter in breite Streifen schneiden, Stiele fein würfeln. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken.

Gewürfelte Stiele, Knoblauch und Tomaten in einer großen Pfanne mit Butter glasig dünsten. Anschließend den Mangold zufügen, und mit einem Deckel zugedeckt etwa 5 – 8 min garen lassen.

Die Sahne mit Senf verrühren, gut aufschlagen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Senfsahne zum Mangold hinzugeben und weitere 5-8 min leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Nudeln in die Pfanne zur Sauce geben, vermischen und mit Parmesan servieren.

Fertig!

## GUTEN APPETIT

wünscht Gemüsehof Lehmann

# Crêpes

Herkunft: Frankreich

## Zutaten für 10 Personen:

400 g Mehl  
 1 TL Salz  
 5 EL Zucker  
 8 Eier  
 1 l Milch  
 100 g zerlassene Butter  
 Butter oder Öl (kein Olivenöl)  
 zum Braten  
 Schokocreme, Marmelade,  
 Zucker oder Ahornsirup

## Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben und mit Salz, Zucker, Eiern und Milch gut verrühren. Butter in einem Topf sanft erhitzen und zum Crêpeteig rühren. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Ein wenig Butter oder Öl in einer Bratpfanne erwärmen und den Teig mit einer Schöpfkelle in die Pfanne geben. Die Pfanne so schwenken, dass sich der Teig gleichmäßig verteilt. Er soll hauchdünn sein. Bei mittlerer Hitze auf einer Seite goldbraun werden lassen und dann wenden. Schokocreme oder etwas anderes auf den Crêpe streichen und zusammenklappen.

## Benötigte Geräte:

Schneebesen und  
 Schöpfkelle

