Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Herbstlicher Salat von sattgrünen Gartenbohnen und rote Ringelbeete

Rote Ringelbeete – ein altes Gemüse wird neu entdeckt

Auf den Märkten gibt es zur Zeit verschiedene Beetenrübchen. Dabei gefällt mir die sogenannte rote Ringelbeete am Besten. Weitere Bezeichnungen sind rot-weiße Beete, Chioggia-Beete oder Tondo di Chioggia. Das Rübchen sieht äußerlich wie normale rote Beete aus. Vielleicht etwas heller. Erst aufgeschnitten zeigt die Ringelbeete ihr auffallendes Farbenspiel. Geschmacklich ist sie etwas milder als die sattrote Beete. Also ideal für Salat. Dünn aufgeschnitten, leicht mariniert und als Carpacchio auf Teller drapiert, sorgt sie jedenfalls für reichlich Gesprächsstoff am Tisch. So ist jedenfalls meine Erfahrung. Ein echter Hingucker.

Hier unsere Rezeptur für **"Salat von sattgrünen Gartenbohnen und rot-weißer Beete"**:

Zutaten
Zutaten für 4 Personen

- 600 g frische Gartenbohnen
- 2 rot-weiße Beeten
- 50 ml Apfelessig

- 80 ml Öl
- 2 rote Zwiebeln
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 1/2 EL Zucker
- Pfeffer nach Belieben
- Etwas Bohnenkraut

Zubereitung

Die Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser zusammen mit dem Bohnenkraut und einem EL Zucker ca. 6-8 Minuten bissfest kochen. In der Zwischenzeit ein Dressing aus Essig, Öl, 1/2 EL Zucker, Salz und Pfeffer zubereiten.
Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden und zum Dressing geben.Die heißen Bohnen abgießen und mit dem Dressing mischen. Mindestens 30 Minuten einziehen lassen. Besser noch 1 Stunde.
Die rot-weiße Beeten schälen und anschließend in sehr dünne Scheiben schneiden.Das geht am Besten mit einer Aufschnittmaschine oder einem guten Gemüsehobel.
Die Beetescheiben auf vier Teller kreisförmig auslegen. Leicht salzen und mit etwas Öl bepinseln. Den Bohnensalat mittig auf den Beetescheiben anrichten.
Tipp: Dazu schmeckt knuspriges Brot mit Butter und etwas frischer Meerrettich.