

Gabelgenüsse: Rote Bete – Nudelsalat mit Bohnen & Walnüssen



Kräftige Farben, kräftige Aromen

Nudelsalate schmecken zu jeder Jahres- und Tageszeit. Sie sind ein perfekter Snack zwischendurch oder ein Sattmacher zum Mittagessen. Und das Beste ist, Nudelsalate lassen sich wunderbar vorbereiten und nach Belieben variieren. Wir haben heute eine farbenprächtige Variante mit Roter Bete, Bohnen und Nüssen. Die purpurne Farbe erhalten die Nudeln durch das Kochen in Rote Bete Saft. Wer möchte, gibt noch Käsewürfel in den Salat und genießt den Salat lauwarm oder kalt.

Hier die heutige Rezeptur für **Rote Bete - Nudelsalat mit Bohnen & Walnüssen**:

Zutaten

- 500 g Nudeln (z.B. Spirelli)
- 500 ml rote Bete Saft (Tipp: milchsauer vergoren)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g schwarze Bohnen oder Kidneybohnen (aus der Dose oder Glas)
- 200 g Rote Bete, eingelegt im Glas
- 1/2 Apfel, entkernt
- 2 Frühlingszwiebel, fein geschnitten
- 50 g Walnüsse, gehackt
- 30 ml Essig (z.B. Apfelessig)
- 40 ml Apfelsaft
- 60 ml Öl (z.B. Walnussöl)
- Salz, Pfeffer, Chili
- Salatblätter und Blüten zum Anrichten (z.B. Kopfsalat und Kapuzinerkresse-Blüten)

Zubereitung

In einem Topf Rote Bete-Saft und Gemüsebrühe aufkochen.

Die Nudeln zugeben und 5 Minuten kochen, dann Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze weitere 5-7 Minuten köcheln, bis die Nudeln die Flüssigkeit aufgenommen haben.

Die Nudeln in eine Schüssel geben und noch warm mit Essig, Apfelsaft, Öl, Salz, Pfeffer und Chili mischen.

Den halben Apfel, Rote Bete und Frühlingszwiebeln klein schneiden und mit den Bohnen zu den Nudeln geben.

Auf Salatblättern anrichten. Mit gehackten Walnüssen und etwas Frühlingszwiebeln bestreuen. Wer möchte, dekoriert mit ein paar Kapuzinerkresseblüten

Tipp: Dazu schmeckt gewürfelter Hirtenkäse.