

Russischer Rote Rüben Salat

Das Rezept vom russische Rote Rüben Salat ist eine gesunde und vitaminreiche Beilage. Gerne wird dieser Salat auch als Vorspeise gereicht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 60 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 2,3 h



Zutaten

1 kg	Rote Rüben
1 Stk.	Apfel (süß säuerlich)
1 Stk.	Zwiebel rot
1 Stk.	Knoblauch
1 TL	Kümmel
1 TL	Zucker
6 EL	Olivenöl extra vergine
3 EL	Weißweinessig
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **russischen Rote Rüben Salat** die Rüben gründlich waschen und mit der Schale in Salzwasser etwa 60 Minuten gar kochen.
2. Die Zwiebel schälen und fein zerhacken. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Kümmel in einem Mörser groß zerstoßen.
3. Aus Weißweinessig, Olivenöl, Zwiebel, gepresste Knoblauchzehe, Apfel, Kümmel, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten, etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.
4. Das Kochwasser abgießen, die Roten Rüben mit kaltem Wasser abschrecken und rasch abkühlen lassen.

5. Für die weitere Verarbeitung wäre es von Vorteil Handschuhe zu tragen, da die Rüben Flecken hinterlassen. Die Haut abziehen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Marinade vermengen und für weitere 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Tipp