

Rote Bete mit Kaffee-Marinade, Himbeer-Frisée-Salat

Für zwei Personen

Für den Rote-Bete-Salat:

2 große Rote Bete	20 ml Weißweinessig	10 Kaffeebohnen
5 g Kreuzkümmelsamen	Salz	

Für die Kaffee-Marinade:

1 Ristretto, 20 ml	15 ml Rote-Bete-Saft	20 ml Himbeeressig
50 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Gurken-Gin-Sud:

$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Limette, Saft, Abrieb	10 ml Gin
50 ml Gurkenlimonade	2 EL Olivenöl	1 EL brauner Zucker
Salz		

Für die Himbeer-Frisée-Salat:

1 Hand Friséesalat	50 g Himbeeren	2 Zweige Basilikum
--------------------	----------------	--------------------

Für das geröstete Baguette:

$\frac{1}{2}$ Baguette	Olivenöl
------------------------	----------

Für die Garnitur:

100 g griech. Joghurt	50 g Granatapfelkerne	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
Salz		

Für den Rote-Bete-Salat: Die Rote Bete in mundgerechte Würfel schneiden und in einem Topf mit Wasser bedecken. Eine Prise Salz dazugeben. Die restlichen Zutaten hinzufügen und die Rote Bete etwa 20-25 Minuten weichkochen, so dass die Würfel noch leichten Biss haben. Wenn die Bete die gewünschte Konsistenz hat, in eine Schüssel geben.

Für die Kaffee-Marinade: Ristretto, Rote-Bete-Saft, Essig, Öl und Salz zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Marinade zur Roten Bete in die Schüssel geben.

Für den Gurken-Gin-Sud: Gurke schälen und mit Limettensaft und Limettenabrieb sowie Olivenöl in einen Mixer gegeben und fein pürieren. Sud durch ein Sieb geben. Gin und Gurkenlimonade dazu geben. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Hälfte des Gurken-Gin-Suds zum Marinieren des Salates nutzen. Die andere Hälfte zum Angießen auf den Tellern nutzen.

Für die Himbeer-Frisée-Salat: Basilikum in feine Streifen schneiden. Himbeeren mit dem Basilikum vermengen und mit etwas Gurken-Gin-Sud (s.o.) marinieren. Auf dem Friséesalat anrichten.

Für das geröstete Baguette: Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Baguette in Scheiben schneiden und Brotscheiben in Olivenöl goldbraun anrösten.

Für die Garnitur: Joghurt mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken. Als Basis auf dem Teller verteilen. Vor dem Servieren mit Granatapfelkernen garnieren.

Sebastian Schalkau am 15. April 2025