



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Rote bete Salat - Äthiopien

Manchmal glaubt man ja, dass ein bestimmtes Gemüse total ur-typisch deutsch ist. Und dann treibt man sich in Blogs und Reiseberichten herum und stellt fest, dass dem nicht so ist. So ging es mir mit dem Rezept für Rote Bete Salat aus Äthiopien. Gefunden habe ich das bei verschiedenen English-sprachigen Seiten. Wenn ihr mir nicht glaubt googelt mal ethiopian beetroot salad und seid verblüfft. Es gibt gleich mehrere Varianten für dieses Rezept.

Recht oft findet man die Version, in der Bete und gekochte Kartoffel gemischt werden. Da ich aber gerne etwas frisch – säuerliches als Ergänzung zu den verschiedenen Gerichten wollte, habe ich mich für die „nur Bete“ Variante entschieden.

Beim Zubereiten einfach daran denken, dass man es mit einem Stückchen Injera Fladenbrot aufnehmen können muss – also alles recht fein und klein schneiden. Macht ein bisschen Mühe, aber es schmeckt wirklich super als Ergänzung zu einigen der milden Alichä Gerichte.

#### Zutaten ca. 3-4 Portionen

500g gekochte Bete

1 Bund Basilikum

Saft 1 Limette

2 Knoblauchzehen

2 Tomaten

1 grüne Paprika

Öl

Salz, Pfeffer

1. Die bete in feine, kurze Stifte schneiden. Die Paprika entkernen und in gleichgroße und feine Stifte schneiden. Die Tomate entkernen und in feine Streifen schneiden.
2. Den Basilikum fein hacken und den Knoblauch reiben und zum Gemüse geben.
3. Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Öl abschmecken.

