

Rezept

Rote-Bete-Ananas-Salat

Ein Rezept von Rote-Bete-Ananas-Salat, am 17.04.2024

Zutaten

300 g Rote Bete (vakuumverpackt)	10 g frischer Ingwer
4 EL Apfelbalsamessig	Meersalz
Vanille-Pfeffer	1 EL geröstetes Haselnussöl
1/4 frische Ananas (ca. 200 g Fruchtfleisch)	1/2 Granatapfel
1/2 Beet Gartenkresse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Ingwer schälen und sehr fein reiben.

2. Für das Dressing den Essig mit dem Ingwer, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl mit einem Schneebesen unter den Essig schlagen. Das Dressing mit der Roten Bete mischen.

3. Die Ananas schälen, die dunklen Augen und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne ca. 2 x 4 cm große Scheiben schneiden.

4. Den Granatapfel mit einem spitzen Messer quer einritzen, dann die Hälften aufbrechen. Die Kerne herauslösen und mit den Ananasscheiben unter die Roten Beten mischen.

5. Den Salat auf Tellern anrichten. Die Kresse vom Beet schneiden, in einem Sieb waschen, trocken tupfen und über den Salat streuen.