Rezept

Rote-Bete-Apfel-Meerrettich-Salat

Ein Rezept von Rote-Bete-Apfel-Meerrettich-Salat, am 29.04.2024

Zutaten

400 g	Rote Beten
1 Stück	frischer Meerrettich
1 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
2	Äpfel
3 EL	Walnussöl
	Salz
4 EL	gehackte Walnüsse (knapp 50 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Die Roten Beten waschen und schälen (mit Handschuhen arbeiten). Vom Grün, falls vorhanden, ein paar Blättchen für die Garnitur zurückbehalten. Äpfel waschen, vierteln und das Kernhaus entfernen. Den Meerrettich waschen und schälen.

2. Rote Beten, Äpfel und Meerrettich auf der Küchenreibe von Hand grob raspeln oder, noch besser, in der Küchenmaschine in feine Stifte raspeln und alles miteinander vermengen.

3. Öl mit Zitronensaft verquirlen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing unter den Salat mischen und etwas durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Walnüssen bestreuen und eventuell mit Rote-Bete-Grün garnieren.