

Rezept

## Fruchtiger Rote-Bete-Salat

Ein Rezept von Fruchtiger Rote-Bete-Salat, am 18.04.2025

### Zutaten

<b>150 g</b> Rote Bete	<b>3 EL</b> Apfelbalsamessig (oder Aceto balsamico bianco)
<b>150 g</b> Möhren	<b>1</b> Apfel (ca. 75 g)
<b>1</b> Sharonfrucht (ca. 50 g)	Salz
<b>1 TL</b> Akazienhonig	<b>2 TL</b> Dijonsenf
<b>2 EL</b> Walnussöl (oder geröstetes Haselnussöl)	schwarzer Pfeffer
<b>1/2 Kästchen</b> Gartenkresse	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

### Zubereitung

1. Die Rote Bete schälen (dabei Einweghandschuhe verwenden!) und auf einer Reibe grob raspeln, mit 1 EL Essig vermischen. Möhre putzen, schälen und mittelgrob raspeln. Den Apfel waschen, abtrocknen und mit der Schale ebenfalls raspeln. Die Sharonfrucht schälen, halbieren und die weichen inneren Fasern entfernen. Die Frucht ca. 1 cm groß würfeln. Mit Rote Bete, Möhren und Apfel mischen.
2. Für das Dressing den restlichen Essig mit Salz, Honig und Senf verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen. Mit Pfeffer kräftig würzen. Das Dressing unter den Salat mischen und mindestens 10 Min. durchziehen lassen.
3. Die Kresse vom Beet schneiden, in einem Sieb waschen und trocken tupfen. Die Kresse kurz vor dem Servieren über den Salat streuen.