Rezept

# Rote-Bete-Apfel-Meerrettich-Salat

Ein Rezept von Rote-Bete-Apfel-Meerrettich-Salat, am 19.04.2024

## 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.