



Rezeptidee der Woche

Herbst Woche 39 / 2022

Rote Bete Salat mit gerösteten Haselnüssen

300g	Rote Bete	
300g	Äpfel, säuerlich	
1½	Zitrone, Saft davon	
30g	Haselnüsse, frisch	
2 EL	Saure Sahne	
2 EL	Sonnenblumenöl	
	eventuell etwas Salz & Honig	

Zubereitung für ca. 3 Portionen:

Rote Bete waschen, bürsten, grobe Teile am Blattansatz abschneiden. Die Rote Bete muss nicht geschält werden. Rote Bete fein reiben, die Äpfel etwas gröber durch die Raffel reiben.

Die Haselnüsse trocken in einer Pfanne rösten, grob hacken und zur Rote Bete geben.

Zitronensaft, Saure Sahne und Sonnenblumenöl zugeben und untermischen.

Eventuell mit etwas Salz und Honig nachwürzen.

