



Unser Rezept

DER WOCHE

ROTE-BETE-SALAT

MIT APFEL UND WALNÜSSEN

ZUTATEN

500 g gekochte Rote Bete
1 säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)
100 g Gewürzgurken
1 kleine rote Zwiebel
70 g Walnüsse
2 EL gehackte Petersilie
4 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig
1 EL Senf
2 EL Gurkenwasser
1 TL Ahornsirup oder Honig
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Rote Bete kochen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die rote Zwiebel fein hacken und die Gewürzgurken in kleine Stücke schneiden.

Die Walnüsse grob hacken und kurz ohne Öl in einer Pfanne anrösten. Für das Dressing Olivenöl, Apfelessig, Senf, Gurkenwasser und Ahornsirup oder Honig in einer kleinen Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rote Bete, den Apfel, die Gewürzgurken und die Zwiebel in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.

Den Salat mit den gerösteten Walnüssen und der gehackten Petersilie bestreuen und vor dem Servieren etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Mit frischem Baguette oder knusprigen Ofenkartoffeln servieren.

Fertig!



WEIERHÖFER
Gartengemüse