SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Rote Bete Salat | Apfel | Dukkah

Kochzeit: 25 min

Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten:

400 g Rote Bete, gekocht

2 Stück(e) Grüne Äpfel (Granny Smith), entkernt

10 Esslöffel Olivenöl

6 Esslöffel Apfelessig

5 Esslöffel Dukkah

2 Stück(e) Minzzweige, fein geschnitten

Salz

Zubereitung

1.Die gekochte Rote Bete und die Äpfel fein schneiden oder raspeln.

2.Olivenöl, Apfelessig und Salz zu einem Dressing verrühren.

3.Rote Bete und Äpfel in einer Schüssel mit zwei Dritteln der Minze, 2?EL Dukkah und dem Dressing kurz vermengen.

4.Den Salat in einer Schüssel anrichten und mit der restlichen Minze sowie etwas Dukkah garnieren.

Tipp

1.Statt roter Bete eignet sich auch die aromatische, süßere gelbe Bete besonders gut.