

Rote Bete-Blätter-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

2 Bund Rote Bete (mit Blättern und Stielen ca. 1kg) – 5 EL Essig – 1 Apfel – 1 Zwiebel – 5 EL Olivenöl – Petersilie – Salz – Pfeffer – 2 Knoblauchzehen – ein kleines Stück Ingwer

Zubereitung:

- Rote Bete Knollen abschneiden, gründlich waschen und in kochendem Wasser garen (kann je nach Größe der Knollen bis zu einer Stunde dauern)
- In der Zwischenzeit Stiele und Blätter waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in wenig Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren
- Blätter abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und etwas auskühlen lassen
- Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und zusammen mit der Petersilie fein hacken
- Apfel vierteln, entkernen und klein schneiden
- Wenn die Rote Bete-Knollen gar sind, abgießen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden
- Rote Bete-Knollen und Blätter in eine Schüssel geben und mit allen übrigen Zutaten mischen

Wir wünschen guten Appetit!

