

Bunte Bete Salat



Zutaten für 2 Portionen

2 Ringel- Bete	4 EL Apfelsaft
2 gelbe Bete	2 EL Olivenöl
2 kleine Kohlrabi mit zarten Blättern	4 EL Gemüsebrühe
2 kleine Äpfel	2 EL Sonnenblumenkerne
4 EL Zitronensaft	4 EL getrocknete Cranberries
2 EL Ahornsirup	Salz, Pfeffer
4 EL Weißweinessig	

Ringelbeten und Kohlrabi putzen, waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden; Kohlrabiblätter waschen und beiseitelegen.

Äpfel putzen, waschen, vierteln, entkernen und in möglichst feine Würfel schneiden. Apfelwürfel sofort mit Zitronensaft mischen.

Für das Dressing Ahornsirup mit Essig, Apfelsaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren, dann Öl und Gemüsebrühe kräftig unterschlagen. Die Apfelwürfel unterheben. Cranberries und Sonnenblumenkerne grob hacken. 2-3 zarte Kohlrabiblätter in feine Streifen schneiden. Beten- und Kohlrabischeiben abwechselnd überlappend auf einem Teller auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Dressing beträufeln. Sonnenblumenkerne, Cranberries und Kohlrabigrün über den Salat geben.

Stautenhof
MEIN BIOHOF

Guten Appetit!