

Rote Beete Salat

Dieser Salat ist frisch und leicht und bekommt seinen ganz besonderen Geschmack durch die Beigabe des Balsamicoessigs in Kombination mit dem Schafskäse. Daher unbedingt diesen und keinen anderen Essig verwenden. Der Salat schmeckt zu Gegrilltem, zu Nudelgerichten und ist selbst pur mit einem frischen Baguette ausgesprochen köstlich.



Zutaten für 4 Personen als Beilage:

1 Packung Rote Bete, gegart in Stücken
2 Äpfel
1 kleine Zwiebel
1/2 Feta
1 Tütchen Pinienkerne
je 2 EL Balsamicoessig, Öl, Wasser
1/2 TL Senf (mittelscharf)
Salz, Pfeffer, Zucker

1. Die Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Am besten außerhalb des WoMis. Ansonsten sehr vorsichtig sein, denn wenn es tropft, gibt es Flecken, die schwer wieder raus gehen
2. Äpfel schälen, in kleine Würfel schneiden und kurz in Wasser blanchieren (Allergiker geeignet)
3. Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden; Feta ebenfalls würfeln
4. Alle Zutaten miteinander in einer Salatschüssel vermischen
5. Aus Balsamicoessig, Öl und Wasser sowie dem Senf ein Salatdressing herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken
6. Das Dressing über den Salat geben, miteinander vermengen und ein wenig ziehen lassen
7. Pinienkerne rösten und neben den Salat stellen. Salat auf dem Teller mit gerösteten Pinienkernen bestreuen

Wie schon gesagt, sollte bei der Verarbeitung der Rote Bete genauso wie beim Essen ein wenig aufgepasst werden. Denn so lecker dieser Salat auch ist, er ist durch das farbtintensive Gemüse auch ein wenig "WoMi gefährlich". Am besten draußen verspeisen, dann gibt es drinnen keine Flecken.