

Gelbe Beete-Salat



Zubereitungszeit ca. 60 Minuten, 2 Personen

Zutaten

4 Gelbe Beeten (mittlere Größe)
4 Stengel Petersilie oder Schnittlauch
2-3 EL Pinienkerne (können, müssen aber nicht)
4 EL geschmacksneutrales Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)
ca. 1 EL Himbeeressig (ihr könnt auch anderen Essig nehmen, Hauptsache mild)
ca. 1 EL Birnendicksaft oder Apfeldicksaft
Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Die Gelbe Beete wird gekocht, vorzugsweise im Dampfgarer oder Dampfkochtopf ca. 45 Minuten. Dann lasst ihr die Beete etwas abkühlen und schält sie. Danach wird sie in feine Scheiben geschnitten. Hier könnt ihr natürlich auch Würfel oder was auch immer schneiden. Anschließend erstellt ihr eine Marinade aus Essig, Öl, Birnendicksaft, Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer. Die Petersilie/Schnittlauch waschen und grob oder fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie anfangen zu duften. Jetzt mischt ihr nur noch die Gelbe Beete-Scheiben mit der Marinade und der Petersilie und mit den Pinienkernen bestreuen