



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Rote Beete-Apfel-Salat

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 5 min **Gesamtzeit:** 25 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 400 kcal

Zutaten

350 g Rote Beete - geschält und in ca. 2mm dicke Streifen geschnitten oder gehobelt

200 g Äpfel - in ca. 2mm dicke Streifen geschnitten oder gehobelt

2 Stück frische unbehandelte Zitronen

10 g frischer Ingwer - geschält

125 ml Wasser oder Apfel-, Orangensaft

1 Esslöffel einfaches Olivenöl zum Anbraten

2 Esslöffel sehr gutes Olivenöl

2 Teelöffel Sauerrahm oder Crème fraîche

Salz, Zucker, geriebene Vanille oder Vanillemark, Zitronenschale, Lorbeerblätter, Cayenne, Zimtpulver, Meerrettich- oder Wasabi-Pulver, wenig schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Eine Pfanne von geeigneter Größe, für die ein Deckel vorhanden ist, erhitzen. (Wer den Salat mit Fleisch oder Fisch kombiniert, nimmt direkt die gleiche Pfanne, in der das Fleisch respektive der Fisch zuvor gebraten wurde.)
2. Die in Stifte gehobelten Äpfel mit etwas Vanille, Zitronensaft, Salz und Zucker marinieren und beiseitestellen.
3. Die Rote Beete-Streifen mit Salz, Zucker und Zitronensaft vermengen und gründlich durchkneten.
4. Etwas Öl in die Pfanne geben und die Rote Beete nun in der Pfanne bei mäßiger Hitze anbraten.
5. Mit ca. 100 ml Flüssigkeit (Wasser, Apfel- oder Orangensaft) ablöschen. Etwas Vanille, geriebenen Ingwer, Lorbeerblätter, etwas Zitronenschale, Cayenne, Zimt- und Meerrettichpulver beigeben und mit Deckel ca. 3 – 5 Minuten weich schmoren (glacieren), sodass die Flüssigkeit am Ende des Garprozesses zu einem etwas dickeren Gewürzsirup wurde und Dir der Biss der roten Bete gefällt.

6. Die heiße oder leicht abgekühlte Rote Beete zu den rohen Äpfeln geben und mit dem guten Olivenöl und den genannten Gewürzen nach Geschmack würzig abschmecken und gut durchmengen. Anrichten und ein paar Tropfen glatt gerührten Sauerrahm darüber verteilen. Wer hat, kann auch noch etwas frischen Meerrettich roh darüber reiben.

Wie kannst Du das Rezept variieren?

Das Rezept funktioniert auch mit Gelber Beete, Ringel-Beete, Karotten und anderen Rüben. Ergänzen kannst Du es mit verschiedenen Nüssen oder weiterem Rohkost-Gemüse.



Seite 3

Meine Variation des Gerichts heute mit Saiblingsfilet und Estragon

Wie geht es weiter?

Nach der Zubereitung schnell abgekühlt und sauber verschlossen hält sich dieser Salat problemlos 3 Tage im Kühlschrank. Die vielen Gewürze und die Verwendung von rohen und gegarten Zutaten und Gewürzen machen den Salat geschmacklich vielschichtig würzig, süß, sauer, scharf und auch noch fleischig durch die Verwendung des Bratsatzes aus der Pfanne.

Superfood – schnell, einfach und gesund! Lecker natürlich auch noch! ????

Ich wünsch Dir viel Spaß beim Nachkochen. Wie bereitest Du die Rote Beete am liebsten zu? Schreib mir doch einen Kommentar!