

Rezept der Saison



Rote Bete Salat (6-8 Personen)

4 EL braunen Zucker	1-2 Knollen Rote Bete
40 gr Kürbiskerne	4 frische Rote Bete
1-2 Zitronen	2-3 Äpfel
Agavensaft	Salat: Rucola, junger Spinat, Feldsalat, Wildkräuter
Salz, Pfeffer	Käse: Ziege / Schaf / Parmesan / Mozzarella
60ml Apfelsaft	(nach Geschmack)
4 EL Walnussöl	

Und so wird er gemacht:

- 1 Den braunen Zucker in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen bis er flüssig ist. Die Kürbiskerne dazugeben und umhüllen.
- 2 Alles auf ein Backpapier geben, abkühlen lassen und in feine Stücke hacken.
- 3 Zitrone pressen und mit Agavensaft, Salz, Pfeffer, Apfelsaft und Walnussöl mischen, alles aufschlagen.
- 4 Rote Bete Knollen in dünne Scheiben schneiden (zum Garnieren des Salates).
- 5 Die frische Rote Bete und die Äpfel klein würfeln und mit der Soße vermengen. Mit dem Salat und ggf. Käse vermischen. Zum Schluß mit den Kürbiskernen und den Rote Bete Scheiben garnieren.



Würde man der Roten Bete eine Stimme geben, hätte sie Folgendes zu sagen:

"Schält mich am besten mit Gummihandschuhen, wenn ihr verhindern wollt, dass ich eure Kleidung zerstöre und ihr beim Blick auf eure Hände nur noch rot seht. Sollte meine hübsche Farbe doch einmal dort landen, wo sie nicht hingehört, könnt ihr sie flott mit heißem Wasser und Seife entfernen."

Weitere spannende Infos zur Roten Bete finden Sie auf www.dr-finzel.de.

