



Die kleine
Mühle



Rote-Bete-Salat

Mit Karotten und Rucola

20 Min.



- 4 EL Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt*, mit Schwarzkümmelöl und Orangenöl
- 400 g Rote Bete (vorgegart, eingeschweißt)
- 300 g Karotten
- Salz
- 4 EL Apfelessig
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 2 EL frisch gepresster Orangensaft
- 1 EL Honig
- Pfeffer
- 2 Handvoll Rucola-Blättchen (geputzt, gewaschen und getrocknet)
- 2 TL Sesamsaat



Unsere Ölempfehlung:

Öl-Cuvée FRUCHTIG verführt, mit Schwarzkümmel & Orange

Das fruchtige Öl-Cuvée verbindet kaltgepresstes Raps-Kernöl, Sonnenblumen-Kernöl, Schwarzkümmelöl und Orangenöl zu einem harmonischen Ensemble. Smoothies, Salaten und Gemüse-Bowls verleiht es eine spritzige Note.



DE-ÖKO-003
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft



Zubereitung

1. Rote Bete mit Küchenpapier trocken tupfen, mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Karotten schälen, ebenfalls mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Karottenstreifen in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Öl-Cuvée *FRUCHTIG verführt* mit Apfelessig, Zitronenschale, Zitronensaft, Orangenschale, Orangensaft und Honig vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete und Karotten mit der Vinaigrette vermischen, alles abgedeckt 15 Minuten durchziehen lassen.
3. Rote-Bete-Salat noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf 4 Schüsseln verteilen und mit Rucola-Blättchen und Sesam bestreut servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Marinierzeit: 15 Minuten

Schön dazu: Gebratene Rinderfiletscheiben

Tausch-Tipp: Statt Rucola Rote Bete-Blättchen und statt Sesam geröstete Mandelblättchen verwenden.

Nährwertangaben pro Portion:

235 kcal, 3,2 g Eiweiß, 15 g Fett, 17 g Kohlenhydrate (1 BE)



DE-ÖKO-003
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft