

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

## Rote Bete -Salat II



Geschmack:	Süß, geringe Säure
Vitamingehalt:	wertvolle Farbstoffe, Kalium ,gut für die Verdauung
Aufbewahrung:	Kühlschrank bis zu 4 Wochen
Verwendungsmöglichkeiten:	Roh und gekocht, es gibt sehr viele Rezepte, bei Bedarf bitte bei uns anfordern



### Rezept

07/04

### Sommer-Salat

Rote Bete  
½ Kohlrabi ( ! oder Fenchel ! )  
1 kleine Zwiebel+1kl.Apfel  
½ Kopf Salat

#### **Sauce**

200g Joghurt  
2 Eßlöffel Olivenöl  
2-3 Eßlöffel Obstessig  
1 Eßlöffel Honig  
Salz, Pfeffer, Schnittlauch  
Sonnenblumenkerne

Kochen ,schälen , grob raspeln  
Grob raspeln ( fein würfeln )  
klein hacken  
waschen + klein reißen

nach Geschmack  
trocken anrösten + zum Schluß drüber streuen

---

#### Tip:

Rote Bete sind im Herbst und Winter ein sehr preisgünstiges Gemüse mit ähnlichen gesundheitlichen Vorzügen wie Tomaten und Brokkoli

---