

Bunte Bete Salat

Deine Zutaten aus der Kiste:

2 bunte Beten
Kräuter

Was brauchst Du sonst:

gutes Öl, z. B: Sonnenblumenöl
fruchtiger Essig, z. B. Himbeeressig
Salz, Pfeffer

Wie geht das?

1. Das Gemüse aus der Kiste waschen und schälen. Achtung: Bunte Beten färben - eventuell Handschuhe beim Verarbeiten anziehen. Kräuter unter fließenden Wasser abspülen
2. Bunte Beten grob raspeln oder von Hand in Streichhölzer schneiden.
3. Kräuter fein hacken
4. Beten und Kräuter in eine Salatschüssel geben
5. 2 Esslöffel Öl und 1 Esslöffel Essig, Salz und Pfeffer dazu geben, durchmischen, etwas ziehen lassen und abschmecken

Passt gut dazu:

Junge Pellkartoffeln und gebratene Frühlingszwiebeln

Dieser Bunte Bete Salat erfreut durch seine Farben besonders die Augen. Er ist voller gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe, die wir nur selten so als Salat zu uns nehmen - das stärkt das Immunsystem.

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin