
ROHE ROTE BETE-SALAT MIT GRÜNEM APFEL, FETAKÄSE UND INGWER



für 4 Personen

Zutaten

3-4 Randen (Rote Bete)
1 TL Sesamkerne geröstet
1 Stück Ingwer (walnussgross)
1-2 Zehen Knoblauch
2 EL natives Olivenöl extra
2 EL Aceto Balsamico
8 Salatblätter (z.B. Lattich)
1 kleine Frühlingszwiebel
1 grüner Apfel
250 g Fetakäse
Meersalz nach Belieben
1 EL Zitronensaft
2 EL natives Olivenöl extra

Und so wird es gemacht ;-)

1 Die rote Bete schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

2 Die Sesamkerne ohne Fettzugabe in einer Bratpfanne rösten bis sie springen. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

3 Den Ingwer und den Knoblauch schälen, ganz fein schneiden. 2 EL Olivenöl in die Bratpfanne geben und zusammen mit den Randen-Würfeln 5 Minuten dünsten, mit 2 EL Aceto Balsamico ablöschen und noch weitere 2 Minuten dünsten. Beiseite stellen.

Dekoration

Die Blüten sind Haferwurzblüten und sie sind essbar. ;-)

Und weiter ...

4 Die Salatblätter waschen, auf die Teller anrichten, die Frühlingszwiebel fein schneiden.

6 Die Randen-Würfel mit Meersalz bestreuen, den Zitronensaft darüber geben und gut mischen, über die Salatblätter verteilen. Den Apfel in 1 cm grosse Würfel schneiden.

7 Den Apfel und den Fetakäse in 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Würfel über die Rote Bete verteilen, die Frühlingszwiebel und Sesamkerne darüber streuen.

8 Olivenöl darüber träufeln und servieren.

Küchen-Philosophie

Wenn man nachts nichts essen soll, weshalb brennt dann Licht im Kühlschrank?