

Rote - Bete - Salat

aus: Martina Kiel, Karola Wiedemann, Kürbis Mangold & Co., Gräfe und Unzer

Gelingt leicht • Preiswert

500 g rote Beten

Für die Sauce:

100 g saure Sahne

1-2 Teel. fein geriebener Meerrettich

Saft von ½ Zitrone

1 Teel. Honig

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

- Für die Sauce die saure Sahne mit dem Meerrettich, dem Zitronensaft und dem Honig verrühren.
- Die roten Beten abbürsten oder schälen und fein in die Sauce raspeln.

Pro Portion etwa: 370 kJ / 88 kcal

Tips

Vor allem Kindern, aber auch erwachsenen Rohkostneulingen schmeckt der Salat besser, wenn die Rüben ganz fein zerkleinert sind. So ist die Rohkost auch leichter verdaulich.

Wenn kein Frischer Meerrettich erhältlich ist, können Sie auf geriebenen Meerrettich aus dem Glas zurückgreifen. Es gibt ihn inzwischen auch ungeschwefelt im Handel.

Größere Mengen frischen Meerrettich können Sie mit dem Blitzhacker zerkleinern und in Eiswürfelbehältern in kleinen Portionen einfrieren. Das spart Arbeit und Tränen. Vorsicht beim Öffnen des Blitzhackers: Die scharfen Senföle des Meerrettichs reizen Augen und Nase noch stärker als die der Zwiebel.