




Januar 2015

Rote Bete Rohkost

Zutaten:	Zubereitung:
500 g rohe rote Bete	waschen, schälen, vierteln und sehr fein raspeln, das geht am besten mit einer Küchenmaschine und der feinen Raspel- Scheibe
2 kleine Äpfel (Rubinette, Jonagold, Elstar ..) 	waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen, ebenfalls in der Maschine fein raspeln
1 B. Sauerrahm 10% Fett Saft von 1 Zitrone 50 g gehackte Walnüsse 50 g Sonnenblumenkerne 1 Prise Salz 1 EL gehackte Petersilie	Marinade herstellen, mit den roten Beten und den Äpfeln vermengen, kurz durchziehen lassen
Anrichten: Pro Person einen Dessertteller mit einem Salatblatt belegen und von der Rote Bete darauf geben, dazu kann ein Bauernbrot oder Baguette serviert werden	