

Rote-Bete-Salat mit Vollkornbrot

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 Knolle gekochte Rote Bete
- 0,5 Apfel
- 1 Möhre
- 1 EL Zitronensaft
- 30 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Meerrettich
- 0,2 Bund frische Kräuter
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Scheibe Vollkornbrot

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Apfel und Möhre waschen, putzen und dazu raspeln. Alles vermischen.

Für das Dressing Zitronensaft, Brühe und Meerrettich verquirlen, unter das Gemüse mischen und durchziehen lassen. Kräuter (z.B. Schnittlauch oder Petersilie) waschen, trocken schütteln, fein hacken und locker untermischen. Mit Pfeffer würzen.

Den Rohkostsalat mit Vollkornbrot anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin: Anne Fleck

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen