Rote-Bete-Salat mit Walnussöl

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g (vorgegart und vakuumiert) Rote Bete
- 1 Apfel
- 2 EL Walnussöl
- 2 EL Himbeer-Essig
- 1 TL Honig
- 1 TL Meerrettich
- Kräutersalz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 8 gehackte Walnüsse

Vorgegarte, geschälte Rote Bete in feine Würfel schneiden. Apfel waschen (nicht schälen), Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Aus Walnussöl, Himbeeressig, Honig, Meerrettich, Kräutersalz und schwarzem Pfeffer ein Dressing rühren und mit dem Salat vermengen. Mit klein gehackten Walnüssen garnieren.

Tipp: Wer mag, fügt noch klein geschnittene Möhre oder Zwiebel hinzu.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Alexandra May

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