

## Rote-Bete-Salat mit Walnussöl

### Zutaten für 2 Personen:

- ca. 250 g (gegart/Vakuum) Rote Bete
- 1 Apfel
- 2 EL Walnussöl
- 2 EL Himbeer-Essig
- 1 TL Honig
- 1 TL Meerrettich
- Kräutersalz
- (frisch aus der Mühle) Pfeffer
- 7-10 frische, klein gehackte Walnüsse

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

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

### Tipp:

Wer mag, kann noch 1 Möhre und/oder 1 Zwiebel klein schneiden und zufügen.

### Nährwerte:

265 kcal, 17 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 5 g Ballaststoffe

### Empfehlenswert bei:

Adipositas  
Arthrose  
Bluthochdruck  
COPD  
Diabetes  
Fettleber  
Fettstoffwechselstörung  
Herzschwäche  
Metabolisches Syndrom  
Parodontitis  
Schuppenflechte  
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 11.02.2019

Koch/Köchin: Alexandra May

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)