

Rote Bete-Sauerkrautsalat für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zutaten:

250	g	Rote Bete
150	g	Äpfel
150	g	Sauerkraut
50	g	Zwiebel

für die Soße:

1/4	TL	Kreuzkümmel, gemahlen
4	EL	Sonnenblumenöl, kaltgepresst
		Kräutersalz, Pfeffer
		evtl. etwas Honig

für die Garnitur:

4	EL	Sonnenblumenkerne
		etwas Petersilie, gehackt

Rote Bete bürsten oder schälen, fein raspeln, die ungeschälten Äpfel grob raspeln, Zwiebel fein schneiden, Sauerkraut grob hacken.

Alle Zutaten vermischen.

Gewürze und Sonnenblumenöl dazu geben und gut abschmecken.

Mit Sonnenblumenkernen und gehackter Petersilie bestreut servieren.

©UGB, Ute Ceres

Tipp:

Eine besondere geschmackliche Note erzielt man, wenn man die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne kurz anröstet.
