Salat mit Gelber Bete & Ringelbete

ARBEITSZEIT	KOCH-/BACKZEIT	PORTIONEN
ca. 30 Minuten	ca. 40 Minuten	2 Personen

ZUTATEN

2 Knollen	Gelbe Bete
2 Knollen	Ringelbete
4 Stängel	Petersilie
2-3 EL	Pinienkerne
4 EL	Olivenöl
1 EL	Reisessig (oder ein anderer milder Essig)
1 EL	Ahornsirup
	Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Gelbe Bete und die Ringelbete kochen oder dampfgaren, ca. 45 min.
Anschließend etwas abkühlen lassen, schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
Den Essig, Öl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verquirlen. Die Petersilie hacken und die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl etwas rösten.
Jetzt die Bete-Scheiben mit der Marinade gut vermengen und mit der Petersilie und den Pinienkernen bestreuen.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Vegan · Vegetarisch · Mit Alkohol · Ohne Zucker · Für Kinder geeignet