

Prinz-Eugen-Straße 2  
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de  
www.EZ-Ortenau.de



## Rote Bete Rohkost

Zutaten:	Zubereitung:
500 g rohe Rote Bete	Waschen, schälen fein raspeln, das geht am besten mit der feinen Raspel der Küchenmaschine.
2 kleine Äpfel, Rubinette, Elstar, Jonagold...	Waschen, Kerngehäuse entfernen, ebenfalls fein raspeln.
200 g Sauerrahm 10% Fett 1 Zitrone, Saft 50 g gehackte Walnüsse 50 g Sonnenblumenkerne ½ TL Salz 1 EL gehackte Petersilie	Marinade herstellen, mit den Rote Bete und den Äpfeln vermischen, einige Zeit durchziehen lassen.
Anrichten: Pro Person einen Salatteller mit einem Salatblatt belegen und den Salat darauf geben. Dazu passt ein Stück Vollkorn- oder Bauernbrot.	

