



hr1-DOLCE VITA

## Vera Int-Veen Rote-Bete-Salat

### ZUTATEN

Für 4 Personen

4 frische Rote-Bete-Knollen  
2 Große süßsaure Äpfel  
100g Walnüsse  
2 Stiele Zitronengras  
3 EL Ahornsirup  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Salz  
3 Schalotten  
Öl zum Braten  
3 EL Olivenöl  
3 TL Aceto balsamico  
Saft von 1 Biozitrone

### ZUBEREITUNG

1 Stunde

Die Rote Bete mit Schale in heißem Wasser 35 bis 40 Minuten bissfest kochen. Ich koche die Rote Beete mit Schale, da mir das Schälen hinterher leichter von der Hand geht.

Parallel zum Kochen der Knollen alles andere vorbereiten: Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Walnüsse klein hacken oder im Mörser zerstoßen. Das Zitronengras mit einem Messerrücken kräftig andrücken, in 4 Zentimeter lange Stücke schneiden und zusammen mit den zerkleinerten Walnüssen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Mit Ahornsirup ablöschen und zur Seite stellen.



hr1-DOLCE VITA

Die weichgekochte Rote Bete schälen und in dünne Stifte schneiden. Mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Die Zitronengrasstiele aus den Walnüssen entfernen und die Nüsse mit den Apfelstückchen dazugeben.

Schalotten schälen, hacken und in einer Pfanne bei geringer Hitze in etwas Öl glasig dünsten. Kurz abkühlen lassen und unter den Salat heben. Olivenöl, Balsamico-Essig und Zitronensaft dazugeben und umrühren. Den Salat etwas durchziehen lassen, dann schmeckt er wirklich noch besser.