

## Rote-Bete-Salat mit Äpfeln

Dieser Rote-Bete-Apfel-Salat ist ganz leicht zubereitet und begeistert alle Gäste dank der pfiffigen Kombination aus roher Rote Bete, fruchtigem Apfel und würzigem Feta.

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Rote Bete (frisch, alternativ: vorgegart oder vakuumiert)  
1 Schalotte  
½ Zitrone  
2 TL Honig  
3 EL Olivenöl  
gemahlener Pfeffer & Salz  
2 Äpfel  
100 g Feta  
½ Bd. Petersilie  
8 Scheiben Vollkornbrot (alternativ: Baguette)

### Zubereitung:

- Da Rote Bete sehr färbt, am besten Einmalhandschuhe anziehen: Rote Bete waschen, putzen, schälen. Mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln.
- Zitrone auspressen. Aus 3 EL Zitronensaft, Honig und Olivenöl ein Dressing rühren, mit Pfeffer und wenig Jodsalz abschmecken. Dressing über die Rote Bete geben, alles gut durchmischen und 5-10 Minuten marinieren lassen.
- In der Zwischenzeit Apfel waschen, halbieren, entkernen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden, mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
- Feta aus der Verpackung nehmen, grob zerbröseln. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, fein hacken.
- Rote Bete-Salat mit Apfelscheiben auf einem Teller oder Platte anrichten. Mit dem zerbröselten Feta und der gehackten Petersilie bestreuen. Servieren. Vollkornbrot oder Baguette nach Belieben rösten und dazu reichen. Guten Appetit!

### Wusstest du?

Rote Bete hat seine Farbe dem Farbstoff Betanin zu verdanken. Ihre wertvollen Inhaltsstoffe, wie Kalium, Magnesium und Eisen sowie B-Vitamine, Folsäure und Provitamin A schützen Herz und Blutgefäße und damit vor Bluthochdruck und Gefäßerkrankungen. Dazu speichert die kalorienarme Knolle Nitrat und senkt damit den Sauerstoffbedarf unserer Muskeln.