

Rote-Rüben-Salat

Für vier Portionen brauchst du ...

- 500 g Rote Rüben (= Rote Bete), fertig gekocht und geschält
- 2 EL Sesam, ungeschält
- 1 Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- roten Balsamico-Essig
- 4-5 TL scharfen Senf

Und so geht's ...

Schneide die Roten Rüben in Würfel, etwa so groß wie Spielwürfel.

Röste die Sesamkörner ohne Fett in einem kleinen Topf und schütte sie in eine Schüssel.

Hacke die Zwiebel fein und dünste sie mit etwas Olivenöl im gleichen Topf.

Wasche die Petersilie, zupf die Blätter ab und Hacke sie fein.

Gib alle fertigen Zutaten in eine große Salatschüssel, füge Salz, Pfeffer, Olivenöl, Balsamico und Senf hinzu und rühre gut durch.

Rezeptidee: Michaela Linster

*TIPP: Rote Rüben färben stark!
Wir empfehlen deshalb, die bereits gekochten gekauften Rüben mit einer Gabel aus der Packung zu holen.*

© mpz

