Rote-Rüben-Salat

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

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 Sesamsaat 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

© mpz