



Rote Bete-Apfel-Salat mit Minze

🕒 Preparation time: 20 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes
Total time: 20 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

- 350 g Rote Bete (frisch und ungekocht)
- 1 Apfel
- 1 Bund frische Minze
- 4 EL Apfelessig
- 1 TL Apfeldicksaft (optional)
- 1 EL Olivenöl
- 2-3 EL Zitronensaft
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 20 g Kürbiskerne
- Ein Beet Daikon-Rettich-Sprossen zum Garnieren

Zubereitung (20 Minuten Zubereitungszeit + 15-20 Minuten Ruhezeit)

1. Blätter und Wurzel der Roten Bete abschneiden und die Knollen kräftig waschen. Die Rote Bete wird für diesen Rohkost-Salat nicht gekocht.
2. Rote Bete ungeschält und roh mit einem Julienne-Hobel aufrappen. Ich benutze seit Jahren diesen [Julienne-Hobel der Firma Gefu](#) (*Amazon Affiliate-Link) und bin ganz darin verliebt, aber eine normale Haushaltsreibe tut's auch. Ich empfehle dabei Einweghandschuhe anzuziehen oder sich die Hände direkt danach mit Zitronensaft abzureiben, damit sich Haut und Fingernägel nicht rot verfärben.
3. Einen Apfel waschen und ebenfalls mit der Juliennereibe aufreiben. Das Kerngehäuse wegwerfen. Rote Bete- und Apfelstreifen miteinander vermischen.
4. Ein Bund Minze waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Gehackte Minze unter den Salat mischen.
5. Rote Bete-Apfel-Salat mit 4 EL Apfelessig, 1 TL Apfeldicksaft, 1 EL Olivenöl, 2-3 EL Zitronensaft, einer Prise Meersalz sowie schwarzem Pfeffer würzen. 20 g Kürbiskerne untermengen. Salat im Kühlschrank 15-20 Minuten ziehen lassen.
6. Rote Bete-Apfelsalat mit Sprossen garniert und Zitronensaft beträufelt servieren.

Ihr könnt den Salat idealer Weise auch über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Wenn er gut durchzieht, wird er noch köstlicher und die Apfelstreifen verfärben sich so dunkelrot, dass man sie gar nicht mehr von der Roten Bete unterscheiden kann. Die Sprossen gebe ich vor dem Servieren frisch auf den Salat. Wenn Ihr keine Sprossen habt, garniert den Salat einfach mit ein paar Minzblättern.