



# Rote-Bete-Salat



## **Zutaten für 10 Kinderportionen**

- 6 große Rote Bete
- 1 Apfel
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 EL Zitronensaft
- 4 TL Honig
- etwas Salz und Pfeffer



- 1 Die Rote Bete kochen, kurz abkühlen lassen und danach mit Handschuhen oder in einer Schüssel mit kaltem Wasser schälen.
- 2 Apfel waschen und gemeinsam mit der Roten Bete in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.
- 3 Für das Dressing Öl, Essig, Zitronensaft und Honig miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Das Dressing mit den übrigen Zutaten in der Schüssel vermischen und den fertigen Rote-Bete-Salat in kleinen Schälchen servieren.

- ⓘ Wenn die Zeit zum Kochen der Roten Bete fehlen sollte, verwenden Sie vorgekochte, vakuum-verpackte Rote Bete.
- ↻ Gerne können Sie den Salat mit Feta-Käse und/oder frischen Kräutern (Petersilie, Minze oder Dill) ergänzen.



[vernetzungsstelle-sachsen.de](https://www.vernetzungsstelle-sachsen.de)

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR  
SOZIALES, GESUNDHEIT UND  
GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT

