

Rote Beete - Apfelsalat

🕒 15 min

👤 4 Personen (Beilage)

Zutaten

- 2 rote Beete
- 1 süßen Apfel (Jonagold, Gala, Golden Delicious)
- 1 handvoll Walnüsse
- 60 g Feta (1/2 Packung)

Für das Dressing:

- 2 EL Walnussöl
- 3 EL Apfel- oder Himbeeressig
- Salz&Pfeffer
- etwas Honig

Zubereitung

1. Rohe rote Beete schälen und mit einer Reibe in feine Streifen reiben.
2. Apfel mit oder ohne Schale ebenfalls in Streifen hobeln.
3. Rote Beete und Apfelstreifen in einer Schüssel vermengen.
4. Für das Dressing Essig und Öl vermengen und mit Salz & Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.
5. Walnüsse ganz oder grob zerkleinert über den Salat geben. Feta zerkrümeln und darüber geben. Etwas Honig auf den Salat träufeln.
6. Guten Appetit!

- In den Apfelschalen sind die meisten Vitamine vorhanden. Wer also eine gute Reibe hat, gerne die Schalen mitreiben.
- Es ist 2025 und keiner schmeißt mehr Lebensmittel weg, deswegen hier ein paar Ideen für die Apfelschalen, falls ihr eure Äpfel doch schälen wollt:
 - Schalen einfach so snacken (für die Vitamine)
 - mit Zitrone und Minze in eine Wasserkaraffe geben und als "infused water" genießen
 - im Backofen backen und als Apfelchips vor dem Fernseher essen.

