



Rote Bete Salat

Zutaten:

- 1/2 Bund Petersilie
- 400 g Rote Bete, vakuumiert, in Stücken
- 100 g Äpfel, säuerlich, in Stücken
- 50 g Olivenöl (da reicht meiner Meinung nach auch weniger!)
- 10 g Zitronensaft
- 1-2 TL Honig (habe ich mit Agavendicksaft ersetzt)
- 1 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Dose Kichererbsen, 400 g abgetropft
- 150 g Ziegenfrischkäse (habe ich mit Schafskäse ersetzt)
- Sesamkörner

Zubereitung:

1. Petersilie in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Rote Bete, Äpfel, Öl, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zugeben. 5 Sek./Stufe 4 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Die Kichererbsen zugeben, 40. Sek./Linkslauf/Stufe 1 vermischen.
4. Salat abschmecken (meine Meinung: da kann noch mehr Zitrone dran!) und auf vier Teller verteilen. Den Rote-Bete-Salat mit Ziegenfrischkäse toppen, mit Sesam bestreuen und servieren.

Mein Mann und ich essen den Salat abends mit etwas Hunger auch zu zweit. Zu viert eignet er sich eher als Beilage – z.B. zum Grillfleisch.

Nährwerte pro Portion (bei vier Portionen): 397 kcal, 14 g Eiweiß, 27 g Kohlenhydrate, 25 g Fett.