

*Rezept des Monats*

*Januar*

## Rote Bete Apfelsalat



### Zubereitung:

Die Rote Bete waschen, putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Einen Apfel vierteln, entkernen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Apfelscheiben mit 1 El Zitronensaft mischen.

Danach 1 El Zitronensaft mit 3 El Apfelsaft, Salz, Pfeffer und 1/2 Tl Zucker verrühren. Dazu kommen noch 4 El Olivenöl.

3 El Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dabei mit je 1 Prise Salz und Zucker würzen.

Rote-Bete- und Apfelscheiben in einer Schüssel mit dem Dressing mischen.

Mit 100 g zerbröseltem Feta, abgeschnittener Kresse und Sonnenblumenkernen bestreuen.

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht das  
Küchenteam!



*... iss einfach gut!*



## **Zutaten**

Für 2 Portionen

- 250 g Rote Beten
- 1 säuerlicher Apfel
- 2 El Zitronensaft
- 3 El Apfelsaft
- Salz
- Pfeffer
- 0.5 Tl Zucker
- 4 El Olivenöl
- 3 El Sonnenblumenkerne
- 1 Prise Salz
- 100 g Feta
- Kresse