

# **Rote - Bete - Salat**

**aus:** Martina Kiel, Karola Wiedemann, Kürbis Mangold & Co., Gräfe und Unzer

Gelingt leicht • Preiswert

**500 g rote Bete**

**Für die Sauce:**

**100 g saure Sahne**

**1-2 Teel. fein geriebener Meerrettich**

**Saft von 1/2 Zitrone**

**1 Teel. Honig**

**Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten**

- Für die Sauce die saure Sahne mit dem Meerrettich, dem Zitronensaft und dem Honig verrühren.
- Die roten Bete abbürsten oder schälen und fein in die Sauce raspeln.

Pro Portion etwa: 370 kJ / 88 kcal

## **Tips**

Vor allem Kindern, aber auch erwachsenen Rohkostneulingen schmeckt der Salat besser, wenn die Rüben ganz fein zerkleinert sind. So ist die Rohkost auch leichter verdaulich.

Wenn kein Frischer Meerrettich erhältlich ist, können Sie auf geriebenen Meerrettich aus dem Glas zurückgreifen. Es gibt ihn inzwischen auch ungeschwefelt im Handel.

Größere Mengen frischen Meerrettich können Sie mit dem Blitzhacker zerkleinern und in Eiswürfelbehältern in kleinen Portionen einfrieren. Das spart Arbeit und Tränen. Vorsicht beim Öffnen des Blitzhackers: Die scharfen Senföle des Meerrettichs reizen Augen und Nase noch stärker als die der Zwiebel.