



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



## Rote-Bete-Salat mit fruchtigem Dressing

### Salat Basis

3 Mittelgroße(s) Rote oder Bunte Bete

1 Schalotte

1 Prise(n) Salz

1 Esslöffel Kapern

1 Handvoll Sprossen, Rucola oder Babyspinat

1 Handvoll Dill

**Zubereitungszeit:** 20 min

**Kochzeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 50 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 429 kcal

### Dressing

0.5 Esslöffel Apfelessig

0.5 Esslöffel Senf

2 Esslöffel Dr. Budwig Leinöl

30 ml Dr. Budwig Fermentgold Pur

1 Prise(n) Salz, Pfeffer

## **Zubereitung**

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Bete schälen, in Stücke schneiden und in eine ofenfeste Form geben. Etwa 20-30 Minuten backen, bis sie bissfest ist.
2. Die Schalotten schälen, in dünne Ringe schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz bestreuen, einmassieren und einige Minuten einwirken lassen. Einen Spritzer Essig hinzugeben und gut umrühren. Aus Senf, Essig, Dr. Budwig Leinöl, Fermentgold, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und die Schalotten damit vermengen. Außerdem die Kapern hinzugeben.
3. Sprossen und Dill erst kurz vor dem Servieren vorsichtig unterheben.

## **Alternativen / Vorschläge**

1. Die Bete kann man durch beliebiges Gemüse wie Süßkartoffeln, Karotten, Kürbis etc. ersetzen.

Um dem Salat durch eine Proteinquelle zu ergänzen, passen schwarze oder grüne Linsen besonders gut.