

Rote Bete-Birnen-Salat

Zutaten | 4 Portionen

2 TL	Honig
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer
500 g	Rote Bete
200 g	Birnen
2-4 Blätter	Eisbergsalat
2 EL	Sesam
150 g	Schmand

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Honig mit Zitronensaft und Rapsöl zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Rote Bete waschen, schälen und fein raspeln.
- Birnen waschen, schälen, vierteln, entkernen und grob raspeln.
- Rote Bete- und Birnen-Raspel sofort mit dem Dressing vermengen, 20-30 Minuten ziehen lassen und ggf. nochmals abschmecken.
- Eisbergsalat waschen, abtropfen und eine Schüssel damit auslegen. Den Rohkostsalat hineingeben und mit Sesam bestreuen.
- Schmand glatt rühren und als Topping zu dem Salat servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 240 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
243 kcal	15.3 g	19.7 g	4 g	89 mg