Rote-Bete-Salat

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rote Bete im Glas, Scheiben	500 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Öl	3 EL
Essig	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kümmel, ganz	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Sieb

1. Rote Bete in ein Sieb abgießen. Dabei etwa eine halbe Tasse Saft auffangen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

2. In einer Schüssel Öl, Essig und 4 EL Rote-Bete-Saft mit Salz, Pfeffer und Kümmel verrühren. Rote Bete und Schnittlauch zugeben, vermengen und abschmecken.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	113 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	7 g