



Rote-Bete-Salat

Zeit gesamt
10minZubereitungszeit
10minSchwierigkeit
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 |