

## Apfel-Rote Bete-Salat mit Creme Fraiche

Spätestens jetzt lieben alle Rote Beete



von: njoy-food

### Für 4 Portionen

#### Zutaten:

150 g Rote Rüben, geschält (Randen)  
 150 g Apfel geschält  
 1 Bund Petersilie gekraust \*  
 50 g Creme fraiche 30% Fett  
 2 TL (16 g) Kräutersalz  
 50 g Pinienkerne

#### Nährwerte für 1 Portion

Brennwert	146 kcal   611 kJ
Eiweiß	4,1 g
Fett	9,8 g
Kohlenhydrate	10,4 g

Mit \* markierte Zutaten sind nicht in der Nährwertberechnung enthalten.  
 Bitte auch die Hinweise zur Nährwertberechnung beachten.

### Zubereitung

- 1 Randen und Äpfel schälen und in grobe Stücke schneiden.
  - 2 Petersilie abbrausen und trocken schütteln, ebenfalls in sehr grob hacken.
  - 3 Kräutersalz und Creme Fraiche vermengen.
  - 4 Alle Zutaten rasch in das laufende Messer eines Multimixers fallen lassen.  
Am besten eignet sich der Thermomix auf Stufe 4.
  - 5 Die Randen und die Äpfel sollten "Reiskorngröße" haben.
  - 6 Ggf. noch mit etwas mehr Kräutersalz abschmecken.
  - 7 Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun, ohne Fett, rösten und anschließend zusammen mit dem Apfel-Randen-Salat servieren.
- 🔗 Der Salat schmeckt auch sehr gut, wenn man noch eine knackige Karotte mit verarbeitet.

Man kann diesen Salat auch wunderbar als veganen Salat zubereiten. Anstelle von Creme Fraiche kann man prima eine vegane Creme, wie z.B. von Soyana nehmen.

- ⌚ Arbeitszeit: 10 Minuten  
Fertig in: 10 Minuten
- 🌀 Multimixer, ideal dafür ist der Thermomix
- 👤 njoy-food
- 📅 **Themenküche:** Herbst | Saisonküche  
**Salate:** Gemüse