



## ROTE BETE MIT GRANNY SMITH, MINZE UND SONNENBLUMENKERNEN

( Salate & Bowls )

Erdig und knackig-frisch... das perfekte Raw-Food-Team... Rote Bete und Apfel

### Rezept für: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten

#### Salat

- 3 mittelgroße Rote Bete
- 2 Granny Smith
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Koriandersamen
- 2 EL Ahornsirup
- 1/2 TL Salz

#### Topping

- 1/2 Bund Minze
- 40g Sonnenblumenkerne, geröstet

### Anleitung

1. Die Rote Bete und den Apfel schälen, in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Alternativ kann man beides auch über eine grobe Reibe raspeln.
2. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten. Funktioniert auch im Ofen bei 150 Grad für circa 15 Minuten.
3. Die Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett rösten und in einer Gewürzmühle fein mahlen.
4. Alles zusammen vermengen und mit dem Rapsöl, Ahornsirup und Apfelessig marinieren.
5. Die gezupfte Minze und die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

### TIP

- Wenn Ihr die Sonnenblumenkerne in der Pfanne röstet könnt Ihr zum Schluss etwas Puderzucker und Salz zugeben. Sobald der Zucker karamellisiert, aus der Pfanne nehmen. Achtung! Sonst verbrennt der Zucker leicht.
- Den Apfel gleich mit Zitronensaft marinieren, da er sonst oxidiert und braun wird.
- Alternativ könnt ihr auch gemahlene Koriander nutzen, aber hier ist der frisch geröstete und gemahlene Koriander einfach eine Wucht.