



ERNÄHRUNGSBERATUNG
NACH TRADITIONELLER
CHINESISCHER MEDIZIN

KORNELIA WINGERTER

Rote-Beete-Apfel-Salat mit gerösteten Kürbiskernen

Zutaten für ca. 6 Portionen	Vor- und Zubereitung
1 kg frische Rote Beete, (wenn möglich Bioqualität)	Die Rote-Beete-Knollen in einem ausreichend großen Topf vollständig mit Wasser bedeckt kochen und bei kleiner Hitze je nach Größe 45 Min. bis 1 Stunde gar kochen lassen.
<u>Ein Dressing herstellen aus:</u> 2 – 3 EL Aceto Balsamico, dunkel 3 EL Olivenöl 3 EL Kürbiskernöl 1 TL Salz ½ TL frisch gem. schw. Pfeffer 1 gestr. TL gem. Koriandersaat 1 TL mittelscharfer Senf	} alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren oder in einem fest verschlossenen Schraubglas kräftig verschütteln
100 g Kürbiskerne	im Backofen oder in einer Pfanne ohne Öl rösten bis sie braun sind.
1 säuerlichen großen Apfel ½ Bund Petersilie	waschen, das Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. waschen und fein hacken
Wenn die Rote Beete gar ist, das Kochwasser abschütten und die Knollen abkühlen lassen. Die Rote Beete schälen und ebenfalls klein würfeln. Das Gemüse mit dem Dressing gut vermischen. Mit Petersilie und Kürbiskernen bestreut servieren.	