Rote-Rüben-Salat

Preiswertes und gesundes Rezept: Der Rote-Rüben-Salat enthält viel Eisen und vertreibt die Müdigkeit.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 2,5 h

Gesamtzeit: 3,0 h

Zutaten

520 g	Rote Rüben
1 TL	Kümmel
1 EL	Kren
1 Prise	Salz
1 Schuss	Mostessig
1 Schuss	Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Für den **Rote-Rüben-Salat** die Rohnen gründlich waschen. Die Roten Rüben in Salzwasser geben und in ca. 2,5 Stunden weich kochen.

2. Anschließend schälen und je nach Belieben in dünne Streifen oder Scheiben schneiden.

3. Den Mostessig mit dem Sonnenblumenöl (oder Rapsöl), Salz, Kümmel und frisch geriebenem Kren zu einem Dressing verrühren und über die Roten Rüben geben. Alles gründlich mischen und servieren.

Tipp

Der Rote-Rüben-Salat kann alternativ mit einem Dressing aus Mostessig, Kernöl, Salz, gepresstem

Knoblauch und einer Prise Zucker angemacht werden.