



Rezept für 4 Personen
Zeit ca.: 10 Min.

Gelbe Beete-Manouri Salat mit Wacholder-Schabzigerklee Dressing und Crunch

*Kochtipps & Tricks sind mit einem ***gekennzeichnet***

Zutaten:

3 Gelbe Beete
145g Sprossenmischung
100g Manouri
Maischips

Dressing:

1 TL Wacholderbeeren
½ TL Schabzigerklee
1 Knoblauchzehe
Salz, Zucker, Olivenöl
Essig nach belieben

Zubereitung:

- 1.) Die Zutaten für das Dressing in einem ***Mörser** nach und fein zerkleinern und kurz ziehen lassen
- 2.) Gelbe Beete, schälen, fein reiben dann mit den Sprossen und Manouri locker vermengen
- 3.) Jetzt den Salat anrichten und das Dressing hinzugeben, Maischips etwas zerkleinern und frisch knusprig dazu verspeisen

Dazu empfehlen wir:

- Leckeren Apfelsaft und Brot

Kochtipps & Tricks:

- Keinen Mörser zur Hand? Dann einfach sehr fein hacken und vermengen
- Das Dressing ist insgesamt sehr intensiv, genießen Sie die verschiedenen Geschmackskomponenten. Weniger ist hier mehr.
- Schabzigerklee duftet angenehm würzig, er soll einen günstigen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben und passt auch sehr gut zum Brot.

