

Roter Rübensalat mit Apfel, Nüsse und Rucola

| | | |
|---|---|---------------|
| Wirkung: | Blut aufbauend und erfrischend, tonisiert das Herz Qi | |
| Jahreszeit: | Frühling/Sommer | |
| Kategorien: | Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei, | |
| Zutaten: für 4 Personen | 2 mittelgroße Rote Rüben (ca 500g) | Feuer |
| | 100 Rucolasalat (oder Feldsalat) | Feuer |
| | 1 Apfel (z.B Elstar) | Erde |
| | 1 EL Honig | Erde |
| | 4 EL Traubenkernöl | Erde |
| | 50 gehackte Walnüsse | Erde |
| | Pfeffer/Salz | Metall/Wasser |
| | 2-3 EL Apfelessig + 8 EL Wasser | Holz/Wasser |
| Zubereitung: 1 Stunde Kochzeit Rote Rübe, 15min Zubereitung Salat, 1 Stunde Ruhezeit für den Salat zum Durchziehen | <ol style="list-style-type: none"> 1. Rote Rüben in kochendem Wasser zugedeckt weichkochen (ca. 1 Stunde), abkühlen lassen 2. Rote Rübe schälen und mit dem Gemüsehobel blättrig hobeln. 3. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls blättrig hobeln 4. Nüsse grob hacken 5. Salat waschen 6. Marinade mischen: Honig, Öl, Pfeffer, Salz, Wasser und Essig mischen. 7. Bis auf Rucola alles vermischen und ½-1 Stunde ziehen lassen. Rucola erst kurz vor dem Servieren untermischen. | |

