

## Roter Rübensalat mit Apfel, Nüsse und Rucola

<b>Wirkung:</b>	Blut aufbauend und erfrischend, tonisiert das Herz Qi	
<b>Jahreszeit:</b>	Frühling/Sommer	
<b>Kategorien:</b>	Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei,	
<b>Zutaten: für 4 Personen</b>	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
<b>Zubereitung: 1 Stunde Kochzeit Rote Rübe, 15min Zubereitung Salat, 1 Stunde Ruhezeit für den Salat zum Durchziehen</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rote Rüben in kochendem Wasser zugedeckt weichkochen (ca. 1 Stunde), abkühlen lassen</li> <li>2. Rote Rübe schälen und mit dem Gemüsehobel blättrig hobeln.</li> <li>3. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls blättrig hobeln</li> <li>4. Nüsse grob hacken</li> <li>5. Salat waschen</li> <li>6. Marinade mischen: Honig, Öl, Pfeffer, Salz, Wasser und Essig mischen.</li> <li>7. Bis auf Rucola alles vermischen und ½-1 Stunde ziehen lassen. Rucola erst kurz vor dem Servieren untermischen.</li> </ol>	

