

Roter Rübensalat mit Apfel, Nüssen und Rucola



| | | |
|---|--|---------------|
| Wirkung: | Blut aufbauend und erfrischend, tonisiert das Herz Qi | |
| Jahreszeit: | ganzjährig | |
| Kategorien: | Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei, | |
| Zutaten: für 4 Personen | 2 mittelgroße Rote Rüben (ca 500g) | Feuer |
| | 100g Rucolasalat (oder Feldsalat) | Feuer |
| | 1 Apfel (z.B Elstar) | Erde |
| | 4 EL Pflanzenöl (z.B. Walnussöl, Olivenöl) | Erde |
| | 50 gehackte Walnüsse oder Pinienkerne | Erde |
| | Pfeffer/Salz | Metall/Wasser |
| | 4 EL Apfelessig + 2-3 EL Apfelsaft + 1 TL Senf | Holz |
| 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), auskühlen lassen 2. Rote Rübe schälen und mit dem Gemüsehobel blättrig hobeln oder blättrig schneiden. 3. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls blättrig hobeln 4. Nüsse oder Pinienkerne anrösten und grob hacken 5. Salat waschen 6. Marinade mischen: Senf, Öl, Pfeffer, Salz, Apfelsaft und Essig mischen. 7. Bis auf Rucola alles vermischen und mind. 1 Stunde ziehen lassen. Rucola erst kurz vor dem Servieren untermischen. | |