



Rezepte aus dem Kulinarium der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

Winterlicher Rote Bete Salat mit Pflaumen

(6 Portionen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
500 g		Die rote Beete kochen, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.
1	Knoblauchzehe	Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und zur roten Beete geben.
100 g	Walnüsse	Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, klein hacken und dazugeben.
100 g	Trockenpflaumen	Die Trockenpflaumen klein schneiden und ebenfalls dazugeben.
1	Kleiner Apfel	Den Apfel waschen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und zur roten Beete geben.
4 EL	Schnittlauch	Von der Zitrone die Schale abreiben und anschließend auspressen.
30 g	Mayonnaise	Den Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden.
50 g	Naturjoghurt	Mayonnaise, Joghurt und Meerrettich gut miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.
1 EL	Meerrettich aus dem Glas	Rote Bete Salat mit Mayonnaise-Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit weiteren Gewürzen verfeinern (z.B. Kümmel, Nelken, Ingwer, Kardamon)
1	Zitrone, Saft und Abrieb	Mit den Schnittlauchröllchen garniert servieren.
etwas	Salz, Pfeffer	