

heute gibt es...

Rote-Bete-Salat mit Mango



Zutaten: (für 4-6 Personen)

- 500g Rote Bete (fertig gegart, vakuumiert)
- 2 säuerliche Äpfel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 5 EL Weißweinessig
- 4 EL Rapsöl
- 1 reife Mango
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Rote Bete und Äpfel schälen, in feine Stifte raspeln und in eine Schüssel geben.
2. Staudensellerie putzen, Blätter entfernen – bzw. zwecks Dekoration beiseite legen – in dünne Scheiben schneiden und mit der Roten-Bete-Mischung vermengen.
3. Essig und Öl hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat etwa 20 Minuten ziehen lassen, anschließend falls notwendig nachwürzen.
4. Die geschälte Mango in mundgerechte Stücke schneiden und kurz vor dem Servieren auf dem Salat verteilen.

