

# Rote Bete, Apfel, Himbeer-Vinaigrette mit Rapunzel-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Bete:**

600 g frische Rote Bete	6 Äpfel (Cox Orange)	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
Eiswasser	1 TL Kümmelsamen	Zucker
Salz	Pfeffer	

**Für das Dressing:**

1 rote Zwiebel	2 EL Apfelsaft	2 EL Himbeeressig
6 EL Haselnussöl	2 EL Olivenöl	1 Lorbeerblatt
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

**Für den Salat:**

150 g Rapunzelsalat	50 Haselnüsse	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
100 g körniger Ziegenfrischkäse	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Beet Rote-Bete-Kresse

**Für die Bete:**

400 g von der Rote Bete gründlich waschen – Haut dabei nicht verletzen. Knollen und Kümmel mit ausreichend Salzwasser aufkochen und je nach Größe 45–60 Minuten garen. Rote Bete aus dem Kochwasser heben und in Eiswasser abschrecken. Rote-Bete-Schale im Wasser abziehen (dabei am besten Einweg- oder Küchenhandschuhe tragen). Knollen mit Küchenpapier trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Restliche Rote Bete und 2 Äpfel waschen und grob raspeln. Äpfel- und Rote-Bete-Raspeln mischen. Zitrone auspressen. Raspeln mit Zitronensaft beträufeln. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Restliche Äpfel mit dem Apfelausstecher entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

**Für das Dressing:**

Rote Zwiebel abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit Apfelsaft ablöschen und Lorbeerblatt dazugeben. Alles 4 Minuten köcheln lassen. Himbeeressig und Haselnussöl unterrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Salat:**

Rapunzelsalat verlesen und gründlich waschen. Wurzeln entfernen.

Haselnüsse hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Ziegenfrischkäse in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Kresse abbrausen und trockenwedeln.

Rote-Bete- und Apfelscheiben abwechselnd kreisförmig auf Tellern anrichten. Mit der Hälfte der Vinaigrette beträufeln. Geraspelten Salat und Frischkäse auf den Scheiben verteilen. Rapunzelsalat mit restlicher Vinaigrette marinieren und ebenfalls auf den Tellern anrichten. Mit gerösteten Haselnüssen und Rote-Bete-Kresse garnieren und servieren.

Nelson Müller am 30. August 2019