



KLASSIKER

DR. OETKER

— VERLAG —

SEIT 1891

NEUE SALATE VON A-Z



A



ALTDEUTSCHER SALAT

 **Zubereitungszeit: 30 Minuten**

 **Vegetarisch**

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2–3 Knollen Rote Bete (250–300 g)

7 EL Zitronensaft

3 TL Speiseöl, z. B. Olivenöl

Salz, gem. Pfeffer, Zucker

etwa 4 kleinere Knollen Topinambur (250–
300 g)

350 ml kräftige Gemüsebrühe

½ Knollensellerie (etwa 500 g)

etwa 350 g Möhren
1–2 EL milder Apfelessig
200 g saure Sahne
200 g Joghurt (0,1 % Fett)
1 geh. TL körniger Senf
½ Bund glatte Petersilie
2 hart gekochte Eier

PRO PORTION:

E: 11 g, F: 12 g, Kh: 20 g, kcal: 240

1. Rote Bete unter fließendem kalten Wasser gut abbürsten, dann mit Wasser bedeckt, zugedeckt zum Kochen bringen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze je nach Dicke 30–40 Minuten zugedeckt garen. Knollen abgießen, etwas abkühlen lassen. Dann

schälen (Haushaltshandschuhe tragen, sie färben stark!) und in Spalten schneiden. Rote Bete mit 2 Esslöffeln Zitronensaft, 1 Teelöffel Speiseöl, Salz, Pfeffer und Zucker mischen und lauwarm abkühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit Topinambur unter fließendem kalten Wasser abbürsten, mit Wasser bedeckt, zugedeckt zum Kochen bringen. 1 Teelöffel Salz hinzugeben. Je nach Dicke 20–35 Minuten zugedeckt garen. Topinambur abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. Topinambur mit 1 Esslöffel Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 3 Esslöffeln Brühe marinieren, lauwarm abkühlen lassen.

3. Sellerie schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stifte schneiden. 1 Teelöffel Speiseöl in einem Topf erhitzen, die