



## Rote Bete Salat mit Kräutern und Samen

Zutaten für 2 Personen:

- 15 g Mandelscheibchen
- 25 g Kürbiskerne
- 8 g Sesam, weiß
- 13 g frische Basilikumblätter, rote
- 8 g frische Dillspitzen
- 6 g frische Korianderblättchen
- 6 g frische Petersilienblätter, grobe
- 5 g frische Estragonblätter
- 300 g rote oder gelbe Bete
- 1 TL getrocknete Chilifäden
- 1 TL Zesten einer Bio-Zitrone
- 1 ½ TL Zitronensaft
- 2 ½ TL Olivenöl
- 1 Salz und weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Mandelscheibchen, Sesam und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten, abkühlen lassen.

Die Kräuter sehr grob hacken. Die roten/gelben Beten schälen, grob raspeln und mit den Kräutern und Zitronenzesten in einer Schale gut durchmischen.

Limettensaft mit Olivenöl, Salz & Pfeffer zu einem Dressing mischen und gut unter den Salat mischen.

Den abgekühlten Sesam, die Mandeln, die Kürbiskerne und die Chilifäden über den Salat streuen und sofort servieren.