

Rote Bete Salat mit Sonnenblumenkernen

von Bernd Neuhaus

Rote Bete raspeln,

mit etwas Zitrone beträufeln,

salzen,

Sonnenblumenöl dazugeben.

Dann Sonnenblumenkerne in einer trockenen Bratpfanne bräunlich rösten.

Wenn sie noch heiß sind, mit den Roten Bete vermischen

und eine weile zugedeckt ziehen lassen.

Alles nach Wahl,

Schmeckt wunderbar fruchtig nussig.