

## Liebe Köch\*innen,

voller Stolz präsentiert Benni, der Herr des Gemüsebaus, den frischen Feldsalat und die neue Sorte Rote Bete vom Acker! Beides zusammen sieht nicht nur in seinen Händen mit breitem Grinsen im Gesicht, sondern auch auf dem Teller gut aus. Sowohl farblich, als auch geschmacklich. Meerrettich passt zu beiden Ackerfreuden und ist außerdem extrem gesund!

Also, Mut zum Meerrettich und auf ans Werk!

Viel Spaß beim Nachkochen!  
Stefan Herbolzheimer



## Zutaten

### Für 4 Teller Salat

- 400 g Salat
- 1 Knolle Rote Bete (300 g)
- 150 g Walnussbruch
- 1 TL Gewürz nach Wahl (bei mir heute: Gyrosgewürz von Wurdis)
- Olivenöl, Salz

### Für das Dressing

- 100 g Meerrettich (= 1 Glas Byodo Meerrettich)
- 125 g (vegane) Mayo
- 100 ml Sonnenblumenöl
- Saft einer Limette
- 2 EL Feigenessig von der ezzich Essigmanufaktur
- je 1 TL Salz, Zucker
- 1/2 TL weißer Pfeffer
- Hafermilch je nach gewünschter Konsistenz (etwa 2 EL)

## Zubereitung

Salat waschen, Walnüsse in der Pfanne mit sehr wenig Öl braten und kurz vorm rausnehmen mit einem Gewürz nach Wahl verfeinern. Rote Bete mit dem Sparschäler schälen und mit selbigem in Streifen schälen. Die Streifen lediglich mit etwas Olivenöl und Salz marinieren.

Tipp: Blattansatz an der Roten Bete lassen, so lässt sich die Knolle gut greifen und kann restlos gehobelt werden ohne die Finger in große Gefahr zu bringen.

Für das Dressing alle Zutaten, bis auf Hafermilch und Öl in ein hohes Gefäß füllen und mit einem Stabmixer mixen. Mit dem Handmixer weiter mixen und langsam, in einem dünnen Strahl, das Öl dazu geben. Sollte das Dressing hierbei zu dick werden etwas Hafermilch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Evtl. nochmal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.