# Rote-Bete-Salat mit Apfel und Senf

## Zutaten für 2 Personen

**Für den Salat:**

2 Stück Rote Bete
2 Äpfel
50 ml Apfelessig
50 ml Rote-Beete-Saft
10 ml Rapskernöl
20 ml Ahornsirup
Salz, Pfeffer

**Für den Senf:**

100 g Senfkörner
1 Daumen Ingwer
kleine halbe Chili
100 g brauner Zucker
Saft einer Zitrone
200 ml Wasser

## Zubereitung

Die Senfkörner in einer Pfanne ohne Fettkurz rösten. Die Gewürze dazugeben und mit Wasser angießen. Alles in ein verschraubbares Glas füllen und mindestens einen Tag ziehen lassen. Der Senf quillt und gibt dem Salat Schärfe und Crunch. Die Marinade ist für längere Zeit verschlossen im Kühlschrank haltbar. Also ruhig eine größere Menge zubereiten. Die Rote Bete waschen und in Alufolie wickeln. Bei circa 180 °C (je nach Größe) im Ofen garen. Sie ist fertig, wenn die Knolle beim Durchstechen mit der Gabel abrutscht. Die Rote Bete abkühlen lassen und pellen. Dann in gleich große Würfel schneiden.
Die Äpfel schälen und ebenfalls in gleich große Würfel schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade verrühren und die Rote Bete und den Apfel marinieren. Nun etwas vom Senf zum Salat geben und alles final abschmecken.