

# Rote Rüben Rohkost

Rezept für 4 Portionen  
Dauer: ca. 10 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Sonnenblumenöl	40 g
Äpfel / Apfel	1 Stk.
Essig	3 Esslöffel
Vollmeersalz	Etwas / nach Bedarf
Kümmelpulver	Etwas / nach Bedarf
Rote Rüben / Rote Bete	350 g
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf

## Zubereitung:

Rote Rüben waschen und fein reiben. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Kümmel eine Salatsauce bereiten, kurz ziehen lassen. Den Apfel dazureiben und mit den geriebenen Rüben gut vermengen.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1164-Rote-Rueben-Rohkost.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)