



# Rote Bete-Salat mit Rucola und Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 279 kcal/ 1176 kJ  
Eiweiß: 16,4 g Fett: 8,8 g  
Kohlenhydrate: 33,5 g

## Zubereitung:

1. Rote Bete, Äpfel, Rucola und Dill waschen. Rote Bete schälen und in Streifen hobeln. Äpfel halbieren, entkernen und klein schneiden. Rauke in Stücke zupfen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Krabben abspülen, trocken tupfen.
2. Meerrettich, Joghurt, Zitronensaft, Honig und Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Vorbereitete Zutaten und Joghurt-Dressing mischen. Abschmecken

## Zutaten für 2 Portionen :

2 Rote Bete  
2 Äpfel  
1/2 Bund Rucola  
1/2 Bund Dill  
1 rote Zwiebel  
100 g Krabben  
2 EL Walnüsse  
1/2 TL Meerrettich  
100 g fettarmer Joghurt  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Honig  
Jodsalz  
Pfeffer