



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Februar - Rote Bete – Süßkartoffel – Salat mit Feta

### Rote Bete Salat mit Süßkartoffel, Walnüssen und Feta

#### Zutaten für 4 Personen:

- 4 mittelgroße gegarte rote Bete, 1 große Süßkartoffel, 1 Bund frischer Dill, je 1 Teel. gemahlener Anis und Kreuzkümmel, 4-6 Essl. gehackte und geröstete Walnüsse, 150 g Schafsfeta
- **Für das Dressing:** 1 Essl. Sahnemeerrettich, 1 Teel. körniger Senf, 2 Essl. Honig oder Ahornsirup, 3 Essl. saure Sahne, 3 Essl. Kirsch- oder Himbeeressig, 3 Essl. Sonnenblumenöl

#### Zubereitung:

- Die roten Bete in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben, die Süßkartoffel schälen, ebenfalls klein würfeln und in wenig Gemüsebrühe bissfest garen. Mit den roten Beten mischen.
- Den Dill waschen, trockenschütteln und fein hacken, den Feta in kleine Würfel schneiden, beiseite stellen.
- Den gehackten Dill, Anis und Kreuzkümmel zu den roten Beten und Süßkartoffeln geben und gut untermischen.
- Dann die Zutaten für das Dressing zusammenrühren. Essig und Öl erst als letztes dazugeben.
- Das Dressing unter den Salat heben und den Salat für ca. 30 Minuten gut durchziehen lassen.
- Kurz vor dem Servieren den Feta und die Walnüsse unterheben.
- ...und dann einen Guten Appetit!

#### Wirkung:

- Dieser Salat ist erwärmend, süß, leicht bitter und leicht scharf, er stärkt und wärmt die Mitte und die Nieren, wirkt Blut aufbauend und gibt Energie.
- Er kann wunderbar für 3 – 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden und eignet sich für eine nährnde und dennoch leichte Mittags- oder Abendmahlzeit.