



Wintersalat mit Fenchel, roter Beete und Nüssen

für 4 Personen

400g rote Beete, eventuell schon vorgekocht ,
sonst in mundgerechten Stücken in ca. 150ml Wasser
mit Ahornsirup ca. 10 – 12 Minuten garköcheln

2 Grapefruits

2 Fenchelknollen

150g Paranüsse oder andere Nüsse, z.B. Cashews oder Pekan

2 Eßlöffel Olivenöl

2. Eßlöffel Ahornsirup, möglichst Grad C, dieser ist geschmackvoller als Grad A

4 Eßlöffel Zitronensaft

2 Eßlöffel Banyuls oder milden Sherry

Die rote Beete mit Handschuhen in mundgerechte Stücke schneiden und

- Wenn Frisch:
wie oben beschrieben köcheln, mit Zitronensaft und Banyuls vermischen und über
Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und dann Wasser/Ahornsirup abgießen
- Wenn vorgegart: Mit Ahornsirup, Zitronensaft und Banyuls vermischen und ziehen
lassen.

Die Grapefruits schälen, filettieren und in kleine Scheiben schneiden.

Den Saft auffangen, die Hälfte davon über die rote Beete geben, die andere Hälfte
aufbewahren für den Fenchel.

Die Fenchelknollen waschen, abtrocknen und in möglichst kleine Scheiben schneiden.

Den aufbewahrten Grapefruitsaft mit dem Öl, Salz und Pfeffer vermischen und über den
Fenchel geben.

Die Nüsse kleinhacken

Fenchel, Grapefruit und rote Beete vermischen, auf Tellern anrichten und die kleingehackten
Nüsse darüber geben.

Guten Appetit.