

# Rote-Bete-Apfel-Salat lauwarm

4 Portionen

## Zutaten

- 600 g Wasser
- 1 TL Kümmel
- 50 g Apfelessig
- $\frac{1}{2}$  TL Salz und etwas mehr zum Würzen
- 1  $\frac{1}{2}$  TL Zucker
- 300 g Rote Bete, roh, geschält, je nach Größe halbiert oder geviertelt
- 2 Schalotten
- 2 – 3 säuerliche Äpfel (z.B. Elstar), (ca. 300 g), geviertelt
- $\frac{1}{4}$  TL Pfeffer und etwas mehr zum Würzen
- 1 EL Zitronensaft

## Zubereitung

1. 600 g Wasser, Kümmel, Apfelessig, 1 TL Salz und 1 TL Zucker in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Rote-Bete einwiegen und 30 Min./Varoma/Stufe 1 garen.
2. Gareinsatz mithilfe des Spatels entnehmen, gegarte Rote Bete und Garsud in eine Schüssel geben und ziehen lassen. Mixtopf und Gareinsatz ausspülen.
3. 2 Schalotten in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
4. 2 EL Öl zugeben und 2 Min./120°C/Stufe 1 dünsten.
5. Äpfel,  $\frac{1}{2}$  TL Salz,  $\frac{1}{2}$  TL Zucker,  $\frac{1}{4}$  TL Pfeffer und 1 EL Zitronensaft zugeben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
6. Rote Bete und 1 EL vom Garsud in den Mixtopf zugeben und 4 Sek./Stufe 4.5 zerkleinern.