

# ROTE RÜBEN - ROHKOSTSALAT



## Zutaten:

- 2 Rote Rüben (inklusive Blätter wenn verfügbar)
- 1 Bio Apfel
- 1 Stück Lauch
- Schutzengelgewürz, Pizza-Pastagewürz, Pfeffer bunt
- Kümmel
- Frisch gepresster Zitronensaft
- Sojasauce Tamari/Shoyu biologisch fermentiert
- Naturbelassenes Kristallsalz oder/und Umesu
- Frischer Ingwer
- Frischen Kren
- Kalt gepresstes Sesamöl (wahlweise auch kaltgepresstes Raps-, Kürbiskern- oder Olivenöl)

## Zubereitung:

1. Rote Rübe waschen und bürsten.
  2. Rote Rübe und Apfel auf einer Küchenreibe fein raspeln. Lauch und Rote Rüben Blätter fein schneiden und hinzufügen.
  3. Zitronensaft, Sojasauce und Salz/Umesu untermischen.
  4. Schutzengelgewürz, Pizza-Pastagewürz, Pfeffer bunt, Kümmel, etwas geriebenen Kren und geriebenen Ingwer hinzufügen und durchmischen.
  5. Zum Schluss einen Schuss Sesamöl beimengen und etwas ziehen lassen. Bei Bedarf mit Sojasauce nachwürzen, da ein Teil der Salzmenge vom Gemüse absorbiert wird.
- ➔ Mit Umesu bei Zimmertemperatur ca. 6 Stunden fermentiert ist der Rote Rüben Rohkostsalat im Kühlschrank mindestens eine Woche haltbar!

### ➔ Allgemeine Infos zur Roten Rübe:

Die Rote Rübe oder Rote Bete - ein Glücklicher aus dem Garten – enthält alles, was unsere Körperzellen für eine Verjüngungskur brauchen: Kalium, Eisen, Vitamin B, Silizium, Folsäure, uvm.

Beispielsweise stimuliert die enthaltene Folsäure die Produktion von Hormonen und Nervenreizstoffen wie z.B. Dopamin und Noradrenalin, die für mentales Wohlbefinden sorgen. Außerdem regt die Folsäure das Zellwachstum an, weshalb die roten Rüben vor allem für werdende Mütter sehr wertvoll sind.

Das enthaltene Silizium sorgt für ein kräftiges Bindegewebe, schöne Haut, starke Gefäßwände und Knochen und unterstützt gemeinsam mit Kalium die Entgiftung unseres Körpers und unserer Organe wie Leber und Gehirn.

Aufgrund ihrer tollen Lagerfähigkeit ist die Rote Bete ein optimales Wintergemüse. Wird sie frisch geerntet, so kann man auch ihre sehr gehaltvollen, vitaminreichen Blätter verwenden. Sie passen wunderbar in Salat, grüne Smoothies oder frisch gepresste Säfte.