Rote Bete Blätter Salat

Zutaten 3 Personen:
1 kg Rote Bete mit Blätter und
Stielen
5 EL Essig
2 Knoblauchzehen
2 Scheiben Ingwer
1 Apfel
3 EL Olivenöl
!/2 Bund Petersilie
Salz,Pfeffer

Zubereitung:

Bei der Roten Bete die Blätter und Stiele abschneiden und anschließend die Knollen ca. 1 Stunde in kochendem Wasser garen. Dann abgießen und in Scheiben schneiden.
Währenddessen die Blätter und Stiele gut waschen und in Stücke schneiden. Nun auch in einem Topf etwa 15 Minuten weich kochen. Dann mit Essig und Salz abschmecken und nochmals 2 Minuten kochen lassen. Jetzt die Blätter abgießen, gut abtropfen und abkühlen lassen.
Die Petersilie, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
Die Rote Bete Knollen und die Blätter in einer Schüssel mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Petersilie und den in Stücke geschnittenen Apfel vermischen.

Info zu Rote Bete Blättern:

Die wenigsten wissen, dass man bei der Roten Bete auch die Blätter mitessen kann und vor allem, dass sie noch gesünder als die Rote Bete an sich ist. Die Blätter enthalten das Vielfache an Nährstoffen und Vitaminen als die Knolle selbst. Die Blätter sind auch Roh verzehrbar.