



# Graupensalat

mit Rote Bete - Meerrettichdip



Zutaten für 2 Personen:

**Salat** Die Graupen abwägen, waschen und in der dreifachen Menge Salzwasser kochen. Anschließend beiseite stellen, abkühlen lassen und schließlich mit den Bohnen, dem gewaschenen, grob zerpfücktem Bete-Grün, Apfelessig und Gewürzen vermengen.

200 g Gerstengraupen  
1 Dose weiße Bohnen  
Salz  
2 TL Apfelessig  
etwas frischer Pfeffer

Eine rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden, diese mit 2 EL Honig und einem Schuss Wasser in einer Pfanne karamellisieren, herausnehmen und beiseite stellen.

**Dip**  
1 Bund frische Rote Bete MIT GRÜN!  
(ca. 1 kg)  
180 g Naturjoghurt 3,5%  
1 Zitrone  
40 g frischer Meerrettich  
2 EL Walnussöl  
1 säuerlicher Apfel  
1 rote Zwiebel  
1 Bund Dill  
2 TL Honig  
1 Prise Chili

Die Rote Bete waschen, grob schälen und in einem Dampfgarer oder Salzwasser garen. Bei der Verarbeitung der Bete Handschuhe verwenden. Sobald die Bete fertig gegart ist, diese zusammen mit dem geschälten Meerrettich und Apfel, dem Joghurt, Walnussöl, etwas Zitronensaft, der Hälfte der karamellisierten Zwiebeln, dem Dill und den Gewürzen in einen Mixer geben und zu einer feinen Soße bereiten.

**Außerdem**  
2 Eier  
Apfelessig

Zuletzt die Eier pochieren. Hierfür Wasser aufkochen, um dann die Hitze herunter zu stellen. Das Wasser mit einem TL Essig und etwas Salz versehen und dann mit einem Löffel das Wasser umrühren bis in der Mitte ein Strudel entsteht. Hier hinein das Ei gleiten lassen und 2,5 – 4 Minuten, je nach gewünschter Konsistenz, ziehen lassen. Das Ei anschließend herausnehmen und auf einem sauberen Handtuch kurz abtropfen lassen. Mit dem zweiten Ei ebenso ver-