



## Marokkanischer Rote Bete-Salat mit Datteln und Arganöl

### Zutaten (für 4 Portionen)

250 g frische rote Bete  
250 g Karotten  
8-10 Datteln ohne Stein  
2 kleine Schalotten  
Olivenöl zum Anschwitzen  
4 EL Arganöl, geröstet  
2 EL Dattel-Balsamico-Essig  
1 EL Honig  
1/2 TL gemahlener Kumin  
1/2 TL gemahlener Ingwer  
2 EL Petersilie, fein gehackt  
Salz & Pfeffer  
50 g Walnüsse

Fladenbrot oder Baguette

### Zubereitung

Die Rote Bete in Salzwasser circa 35 bis 45 Min kochen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und kurz auskühlen lassen. Die Schale lässt sich dann leicht von den Knollen abziehen. Die Rote Bete-Knollen vierteln und in kleine Scheiben schneiden.

Die Karotten schälen, schräg in Scheiben schneiden und anschließend circa acht Minuten in Salzwasser blanchieren. Die Karotten abgießen und abkühlen lassen.

Dann die Datteln in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten hacken und in etwas Öl kurz anschwitzen.

In einer großen Schüssel aus den angeschwitzten Zwiebeln, Arganöl, Dattel-Balsamico-Essig, Honig, den Gewürzen, den gewürfelten Datteln und der Petersilie eine Marinade zubereiten. Die Rote Bete und die Möhren in die Marinade geben und vorsichtig untermischen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat auf kleinen Schälchen verteilen und mit ein paar Walnüssen garnieren. Mit Fladenbrot oder Baguette servieren.