

Rezept des Monats **September**

## Rote Bete Taler mit Dip

### Zutaten für 4 Portionen:

500 g	rote Bete
50 g	kernige Haferflocken
20 g	Sonnenblumenkerne
20 g	Kürbiskerne
20 g	Walnüsse
1	Ei
½	Zitrone
2 EL	Rapsöl
250 g	Naturjoghurt
1 EL	Leinöl
3 Stängel	Petersilie
	Salz, Pfeffer



### Zubereitung

#### Schritt 1

Die Rote Bete schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und für 20 Minuten in Salzwasser garen und anschließend abkühlen lassen.

#### Schritt 2

Für den Dip den Naturjoghurt mit dem Leinöl sowie der gehackten Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Schritt 3

Kerne und Nüsse hacken und mit den Haferflocken vermengen. Das Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rote Bete Scheiben salzen und etwas Zitronensaft beträufeln. Zunächst die Taler im Ei wälzen und anschließend in der Kern-Haferflocken Mischung.

#### Schritt 4

In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Taler etwa auf jeder Seite für 3 Minuten goldbraun braten. Die Taler mit dem Dip servieren.

**Wir wünschen einen guten Appetit!**