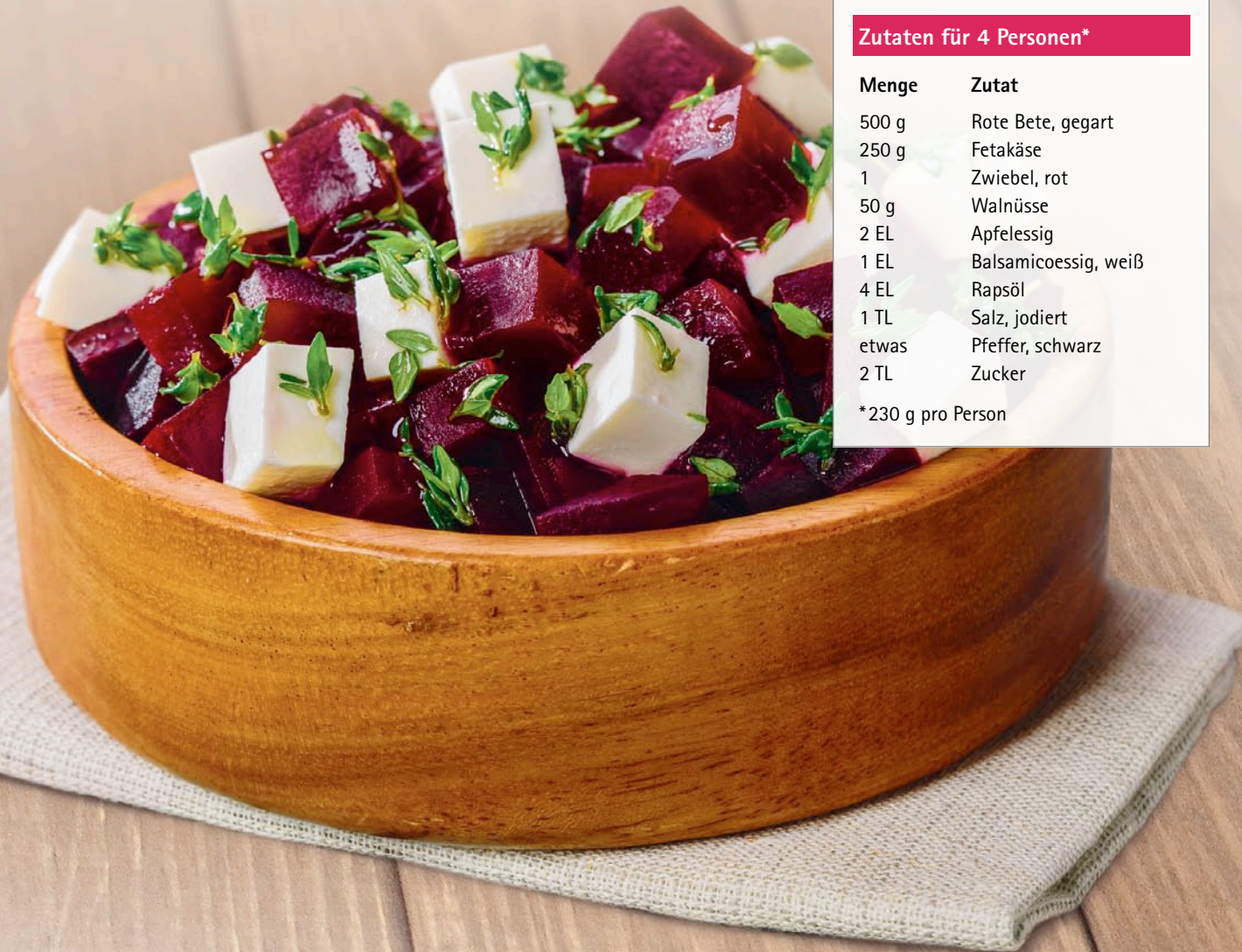


Rote Bete Salat

mit Feta



Salat



Zutaten für 4 Personen*

Menge	Zutat
500 g	Rote Bete, gegart
250 g	Fetakäse
1	Zwiebel, rot
50 g	Walnüsse
2 EL	Apfelessig
1 EL	Balsamicoessig, weiß
4 EL	Rapsöl
1 TL	Salz, jodiert
etwas	Pfeffer, schwarz
2 TL	Zucker

*230 g pro Person

So wird's gemacht ...

Die rote Bete und den Fetakäse in gleich große, mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebel sehr fein würfeln, die Walnüsse grob hacken. Alles in eine Salatschüssel geben. Für das Dressing Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und unter den Salat mengen.

Den Salat mind. 30 Minuten ziehen lassen, dann nochmal abschmecken und evtl. nachwürzen.

Tipp: Der Fetakäse sollte eine eher feste Konsistenz haben, da er beim Vermischen sonst zerfällt. Der Salat schmeckt am besten, wenn er Raumtemperatur hat.

Nährwerte pro Portion

Energie	440 kcal
Fett	36 g
Kohlenhydrate	14,9 g
Eiweiß	13,8 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

* ohne Ziehzeit