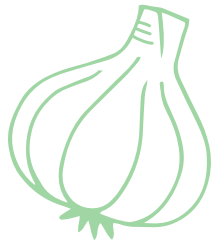


Rote Bete Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

700 g rote Bete
200 g Feta
100 g Walnüsse
3 Lauchzwiebeln
2 EL dunkler Balsamico
Essig
1 TL Honig oder
Agavendicksaft
½ Tl Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl



ZUBEREITUNG

Rote Bete mit kaltem Wasser bedeckt zum Kochen bringen und, je nach Größe, 20 bis 40 Minuten köcheln lassen, bis sie bissfest sind. Mit kaltem Wasser abschrecken.

In der Zwischenzeit Walnüsse knacken, Kerne herausholen und grob hacken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Feta zerbröseln. Balsamico Essig mit Salz, Pfeffer und Honig oder Agavendicksaft verquirlen. Dann langsam unter Rühren das Olivenöl untermixen.

Rote Bete pellen, in Scheiben schneiden und mit der Sauce und den Frühlingszwiebeln vermengen. Auf Tellern anrichten und mit den Walnüssen und dem Feta bestreuen.

Dazu passen Pellkartoffeln, ein Baguette oder ein Landbrot

Guten Appetit!



DE-ÖKO-006



Marienhof
ESPERDE