

REZEPTE DURCH DAS JAHR



Rote-Bete-Salat

MIT GRANATAPFEL
UND FETA



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen



Rote-Bete-Salat MIT GRANATAPFEL UND FETA

 4 PORTIONEN

ZUTATEN

- 500 g Rote Bete
- 80 g Rucola, *geputzt*
- 150 g Feta
- 1 Granatapfel
- 4 EL Weißweinessig
- Jodsalz *mit Fluorid*
- Pfeffer
- 1 Msp. Zimt, *gemahlen*
- 1 Msp. Kardamom, *gemahlen*
- 1 TL Honig, *flüssig*
- 4 EL Walnussöl
- 80 g Walnuskerne, *grob gehackt*
- 4 Stiele glatte Petersilie

Nährwerte / Portion:

Energie 489 kcal | Eiweiß 12,8 g
Fett 36,2 g | Ballaststoffe 24,6 g
Kohlenhydrate 44,5 g

ZUBEREITUNG

- 1 | Rote Bete** schälen, in kleine Stücke schneiden und dünsten. **Rucola** waschen, putzen und trockenschleudern. Den **Feta** würfeln.
- 2 | Granatapfel** halbieren und die Kerne auslösen. Rote Bete, Feta und Granatapfelkerne in einer Schüssel mischen.
- 3 |** Als Dressing **Essig, Salz, Pfeffer, Zimt, Kardamom, Honig** verrühren, **Öl** unterrühren, zu der Rote-Bete-Mischung geben. 15 Min. ziehen lassen.
- 4 | Walnüsse** grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. **Petersilie** waschen, grob hacken. Rucola unter den Salat heben und mit Walnüssen und Petersilie bestreuen. Bei Bedarf mit Vollkornbrot servieren.

Tipp: Je nach Saison kann Rucola durch Feldsalat oder frischen Spinat ersetzt oder ergänzt werden.

www.dge-niedersachsen.de

Weitere Ideen:

www.inform-rezepte.de