



Bild folgt

Feldsalat an Rote Bete

(201 kcal, KH 12 g, P 4 g, F 15 g)

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Zutaten für 4 Personen:

150 g	Feldsalat, frisch
2 EL	Olivenöl
4 EL	Zitronensaft
½ TL	Senf
	Kräutersalz
	Pfeffer
500 g	Rote Beete, gegart
3 EL	Walnüsse, gehackt

Zubereitung:

Feldsalat waschen und putzen. Mit Öl, Zitronensaft und Gewürzen eine Marinade herstellen und mit dem Feldsalat mischen.

Rote Beete in kleine Würfel schneiden. Feldsalat auf Tellern anrichten und die Rote Beete Würfel und Walnüsse darüber streuen.

Tipp: Wer keine vorgegarte Rote Beete bekommt, frische einkaufen und ungeschält eine Stunde im Topf bedeckt mit Wasser leicht köcheln lassen. Danach lässt sie sich ganz einfach schälen. Bitte sofort danach die Hände waschen, sind sehr farbecht, mit Zitronensaft geht es auf jeden Fall ab!