



Feldsalat mit Roter Bete und Ziegenkäse

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Feldsalat | 500 g |
| Rote Bete, vorgegart | 500 g |
| Ziegenkäserolle | 200 g |
| Zwiebeln, rot | 3 St. |
| Öl | 2 EL |
| Honig | 1 TL |
| Olivenöl | 4 EL |
| Balsamicoessig, hell | 3 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Baguette | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne

1. Feldsalat waschen und abtropfen lassen. Rote Bete abtropfen lassen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 5 Min. dünsten.
3. In einer Schüssel Honig mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer vermengen. Feldsalat, Rote Bete und Zwiebeln in der Schüssel mit dem Dressing vermengen. Auf Tellern verteilen und mit Ziegenkäse und Baguette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 475 kcal |
| Kohlenhydrate | 45 g |
| Eiweiß | 17 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 24 g |