



Feta in Haselnuss mit Roter Bete und Nektarine

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rote Bete, vorgegart	500 g
Schalotten	1 St.
Nektarine	4 St.
Rucola	100 g
Öl	3 EL
Salz	
Zucker	
Haselnusskerne, gemahlen	50 g
Feta	400 g
Olivenöl	2 EL
Essig	1 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Rote Bete würfeln und in eine Schüssel geben. Schalotte halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden. Nektarinen waschen, halbieren, Stein entfernen und in Spalten schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Schalotte und Nektarinen mit Salz und Zucker ca. 4 Min. anbraten. Zur Roten Bete in die Schüssel geben.
3. Haselnüsse auf einem Teller verteilen. Feta trocken tupfen, quer halbieren und in den gemahlene Haselnüssen rundherum wenden.
4. In der Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Feta darin rundherum ca. 4–5 Min. anbraten.
5. Rucola in die Schüssel geben und alles mit 2 EL Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken. Rucolasalat auf Tellern anrichten, den Feta darauflegen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du mit Roter Bete arbeitest, zieh dir am besten Handschuhe und eine Schürze an. Wenn doch mal etwas auf die Kleidung kommt, kannst du es gut mit etwas Zitronensaft auswaschen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	578 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	39 g