



Rote-Bete-Apfel-Salat

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Balsamicoessig, hell	3 EL
Senf	1 TL
Walnussöl	6 EL
Meerrettich	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Rote Bete, vorgegart	600 g
Äpfel, grün	2 St.
Walnuskerne	50 g
Kressebeet	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Pfanne, Sieb

1. In einer Schüssel Balsamicoessig, Senf, Walnussöl und Meerrettich verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
2. Rote Bete in einem Küchensieb abtropfen lassen und je nach Größe vierteln oder achteln. Äpfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Walnüsse fettfrei bei mittlerer Stufe für ca. 5 Min. anrösten.
3. Rote Bete und Apfelscheiben mit dem Dressing vermischen und auf einem tiefen Teller anrichten. Walnüsse und Kresse über den Salat streuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Ein Klecks Crème fraîche passt hierzu wunderbar!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	322 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	21 g