



Rote-Bete-Salat mit Schafskäse

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Feldsalat	100 g
Rote Bete, vorgegart	300 g
Karotten	2 St.
Äpfel, grün	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Feta	200 g
Walnusskerne	60 g
Orangen	1 St.
Olivenöl	3 EL
Honig	1 TL
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb, Salatschleuder, Monsieur Cuisine

1. Feldsalat waschen, Wurzelenden entfernen und trocken schleudern. Rote Bete in ein Sieb abgießen. Karotte schälen, Enden entfernen und grob in Stücke schneiden. Apfel waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Zwiebel schälen und halbieren. Feta mit den Händen grob zerbröseln.
2. In den Mixbehälter Walnüsse geben und 6 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Anschließend in die Salatschüssel umfüllen. Zwiebel in den Mixbehälter geben und 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Zwiebel zu den Nüssen geben. Apfel in den Mixbehälter geben, 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern und in die Salatschüssel umfüllen. Rote Bete in den Mixbehälter geben, 5 Sek./Stufe 4 zerkleinern und in die Schüssel umfüllen. Karotte in den Mixbehälter geben, 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern und in die Schüssel umfüllen. Alle Salatbestandteile miteinander vermengen.
3. Für das Dressing Orange auspressen. In den Mixbehälter 50 g Orangensaft, Öl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer geben und 10 Sek./Stufe 4 vermengen.
4. Feldsalat vorsichtig unter den Salat heben. Mit dem Dressing mischen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	392 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	25 g