



Schichtsalat mit Fetadressing

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
👩‍🍳 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Feta | 150 g |
| Zitronen | 1 St. |
| saure Sahne | 200 g |
| Milch | 60 ml |
| Honig | 2 TL |
| Oregano, getrocknet | 1 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Karotten | 3 St. |
| Kohlrabi | 1 St. |
| Salatgurken | 1 St. |
| Äpfel, rot | 2 St. |
| Stangensellerie | 4 St. |
| Rote Bete, vorgegart | 150 g |
| Mini Romana | 2 St. |
| Walnusskerne | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Sieb, Monsieur Cuisine

1. Feta abtropfen lassen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In den Mixtopf Feta, saure Sahne, Milch, Honig, Oregano, Salz, Pfeffer und Zitronensaft geben und 20 Sek./Stufe 6 pürieren. Herausnehmen, abschmecken und Mixbehälter reinigen.
2. Karotten, Kohlrabi, Gurke, Äpfel waschen und schälen. Stangensellerie waschen. Äpfel vierteln, entkernen und zusammen mit Karotten, Kohlrabi, Gurken, Stangensellerie und Rote Bete grob zerschneiden. Salat waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
3. Im Mixbehälter Apfel, Karotten, Kohlrabi, Gurken und Stangensellerie grob 3- bis 4-mal durch kurzen Druck auf die Turbotaste zerkleinern. In eine Salatschüssel geben und 1/3 vom Fetadressing sowie die Hälfte der Salatstreifen darauf verteilen.
4. Rote Bete in den Mixbehälter geben und 2- bis 3-mal durch kurzen Druck auf die Turbotaste zerkleinern. Rote Bete und Walnüsse auf den Salat geben, mit übrigem Dressing beträufeln und ca. 30 Min. durchziehen lassen, dann servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 396 kcal |
| Kohlenhydrate | 46 g |
| Eiweiß | 13 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 20 g |