



# Ziegenkäse-Walnuss-Crostini und Feldsalat mit Apfel und Roter Bete



Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Baguette	2 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Äpfel, rot	2 St.
Rote Bete, vorgegart	500 g
Ziegenfrischkäse	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Walnusskerne	4 EL
Zucker	1 EL
Butter	1 TL
Öl	1 EL
Feldsalat	100 g
Olivenöl	3 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Honig	1 TL

## Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Baguettes leicht schräg in Scheiben schneiden. Auf einem Backrost verteilen. Baguettescheiben ca. 8 Min. im Ofen anrösten. Anschließend auf dem Rost abkühlen lassen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in lange Stücke schneiden. Äpfel waschen, einen grob in eine Schüssel reiben, den anderen vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Rote Bete abtropfen lassen, dabei etwa 2 EL Rote-Bete-Wasser auffangen. Die Hälfte der Roten Bete ebenfalls grob in die Schüssel reiben und die andere Hälfte würfeln.
3. In einer Schüssel geraspelten Apfel und Rote Bete mit Ziegenfrischkäse und Rote-Bete-Wasser vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen und Walnüsse darin ca. 1 Min. fettfrei anrösten. Zucker und Butter zugeben und unter ständigem Schwenken ca. 1 Min. karamellisieren. Auf einem Teller beiseitestellen.
5. In derselben Pfanne Öl erhitzen und Frühlingszwiebeln darin ca. 2 Min. anschwitzen. Danach von der Platte ziehen und auskühlen lassen.
6. Feldsalat gut waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel das Dressing aus Olivenöl, Balsamicoessig, Honig, Salz und Pfeffer anrühren. Gewürfelte Rote Bete, gewürfelten Apfel und angebratene Frühlingszwiebeln zugeben, gut mischen und durchziehen lassen.
7. Baguettescheiben mit Frischkäsecreme bestreichen und mit karamellisierten Walnüssen garnieren. Feldsalat in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Rote-Bete-Apfel-Salat auf Tellern anrichten und gemeinsam mit den Ziegenkäse-Walnuss-

Crostinis servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	657 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	32 g