

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Januar 2022

Rote Bete-Salat mit Feta und Pinienkernen

Zutaten für 4 Personen:

150 g Feldsalat
500 g Rote Bete gekocht
150 g Feta Käse
40 g Pinienkerne
3 EL heller Balsamicoessig
2 EL Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer



Bild:

<https://images.eatsmarter.de/sites/default/files/styles/576x432/public/rote-bete-feta-salat-454096.jpg>

Zubereitung:

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und beiseite stellen.
2. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Den Feldsalat waschen. Den Feta zerbröckeln.
3. Feldsalat, Rote Bete, Feta und Pinienkerne auf 4 Tellern oder einer Salatplatte anrichten.
4. Mit Salz, Pfeffer, Öl und Essig würzen.

Pro Portion:

270 kcal

Eiweiß: 11 g

Fett: 19 g

Kohlenhydrate: 11 g

Arbeitszeit ca. 30 Minuten

