

# KARL MAYER Gesundheitszentrum

## Rezept des Monats Februar 2023

### 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 oder  
Walnüsse  
3 EL heller Balsamicoessig  
2 EL Kürbiskernöl  
Salz, Pfeffer



<https://www.mylife24.de/media/recipe/image/cache/1280x1/ro/rote-beete-salat-mit-babypinat-und-feta.jpg>

#### Zubereitung:

- Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und beiseite stellen (Walnüsse müssen nicht angeröstet werden).
- Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Den Feldsalat waschen. Den Feta zerbröckeln .
- Feldsalat, Rote Bete, Feta und Pinienkerne auf Tellern oder einer Salatplatte anrichten.
- Mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer würzen.
- Guten Appetit!



Pro Portion:

270 kcal

Eiweiß: 11 g

Fett: 19 g

Kohlenhydrate: 11 g

Arbeitszeit ca. 20 Minuten