



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Rote Beete-Salat mit Feta und Walnüssen

- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Salatwürze
- 400 g Rote Beete, gekocht und geschält
- 250 g Fetakäse
- 250 g Pflücksalat, geputzt
- 10 Walnusskerne
- 4 EL Wasser
- 2 EL Weissweinessig
- 1 TL Senf
- 2 Zweige Minze
- 2 EL Wald und Blütenhonig

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Rote Beete-Salat mit Feta und Walnüssen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,4 g Fett 15 g Kohlenhydrate 12 g Eiweiß 4,1 g Ballaststoffe 342 kcal Brennwert

1 Rote Beete vorbereiten:

400 g gekochte und geschälte Rote Beete in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

2 Topping vorbereiten:

250 g Fetakäse in Würfel schneiden. 10 Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

3 Dressing anrühren:

Aus 4 EL Wasser, 2 EL Weißweinessig, 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 2 EL Wald & Blütenhonig und 1 TL Senf ein Dressing rühren. Mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

4 Anrichten:

Die Rote Beete-Scheiben auf Tellern anrichten und mit etwas Dressing marinieren. 250 g geputzten Pflücksalat in eine Schüssel geben, ebenfalls mit dem Dressing marinieren und einige Blätter über der Roten Beete verteilen. Dann die Walnusskerne und die Fetawürfel darüberstreuen. Die Minzblätter (2 Zweige) vom Stiel zupfen und den Salat damit garnieren.

5 Servieren:

Den restlichen Pflücksalat mit dem Dressing in einer Schüssel zum Salat servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Röste die Walnüsse mit einem bisschen Honig - so bekommen sie eine feine, karamellige Note. Variante: Ersetze den Feta durch Ziegenkäse - dies verleiht dem Salat ein besonders cremiges Aroma. Nicht vergessen: Rote Beete am besten mit Handschuhen schneiden, um Verfärbungen zu vermeiden.