2A

Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse

Zubereitungszeit
35 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die gekochten Roten Beten und den Apfel in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Öl, Essig, Senf und Süßstoff zu einem Dressing vermengen und unter die Roten Beten mischen. 30 Minuten im Kühlschrank stehen lassen damit sich alle Aromen verbinden. Den Rote-Bete-Salat auf einem Teller anrichten und die Ziegenkäsescheiben darauflegen. Die fein gehackten Walnüsse über den Salat streuen und nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzufügen.

Zutaten

- [ ] 200 g gekochte Rote Beten
- [ ] ½ Apfel
- [ ] 1 EL Öl
- [ ] ½ EL Balsamicoessig
- [ ] ½ TL Senf (oder Meerrettich)
- [ ] Wenig Süßstoff
- [ ] 90-100 g frischer Ziegenkäse
- [ ] 5 Walnüsse, fein gehackt
- [ ] 1 Stück Butter
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**529 kcal**
Kohlenhydrate	**20 g**
Fett	**39 g**
Eiweiß	**17 g**