Nah&Frisch

Nah&Frisch Professional

Salat mit Roten Rüben, Spinat und Feta

Vorspeise Fasten Kalorienarm Käse

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ●●●○○

Rote Rüben gründlich Waschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 40 Min. kochen. Abgießen, abtropfen und dünn schälen, anschließend in Spalten schneiden und mit dem Essig in eine Schüssel geben.

Den Spinat gründlich waschen, verlesen und trocken schütteln. Den Feta klein zupfen.

Das Wasser mit Öl und Aromat sowie dem Zitronenabrieb mischen, Schnittlauch zugeben, salzen und pfeffern. Den Spinat mit der Roten Beete und der Ölmischung vermengen, auf Teller verteilen, den Feta in Wüfeln und die Walnüsse darüber streuen und sofort servieren.

ZUTATEN

- 6 Rote Rüben
- 200 g Spinat jung
- 200 g Schafskäse
- 3 EL Keimöl
- 5 EL Himbeeressig
- 1 Prise Salz
- Pfeffer weiß, aus der Mühle
- 1 Msp. Aromat
- 1 Msp. Zitronenschale
- 2 EL Wasser
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 50 g Walnüsse