



Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse



Zutaten

- 100 gramm gekochte Rüben
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Natives Olivenöl extra EL
- 12.5 gramm Walnüsse
- 25 gramm Rucola
- 50 gramm Ziegenkäse
- Salz und Pfeffer nach Bedarf

Vorbereitung

Dieser köstliche, frische Rote-Bete-Salat ist das ganze Jahr über lecker! Ideal als Beilage oder als gesundes, leckeres Mittagessen

Tipp: Verwenden Sie Handschuhe, wenn Sie gekochte Rote Bete anfassen. So bleiben Ihre Hände sauber!

1. Kochen Sie die Rote Bete etwa 20 Minuten in Wasser.
2. Lassen Sie die Rüben abkühlen und entfernen Sie die äußere Schicht (Haut).
3. Schneiden Sie die gekochten Rüben in Würfel oder Scheiben.
4. Mischen Sie die Rüben mit dem Olivenöl und dem Balsamico-Essig in einer Salatschüssel.
5. Gegebenenfalls noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Walnüsse grob hacken und über die Rote Bete streuen.
7. Den Rucola dazugeben.

Den Ziegenkäse schneiden, kräuseln oder raspeln und über den Rote-Bete-Salat streuen.