



Rote-Bete-Salat mit Feta und Crostini

Zutaten (für vier Portionen):

Rote-Bete-Salat

500 g vorgegarte Rote Bete

100 g Feldsalat

150 g Feta

1 kleine rote Zwiebel

1 EL Kürbiskernöl

2 EL Olivenöl

1 EL Apfelessig

1-2 TL Honig

1-2 TL Senf

Frischer Dill

Salz, Pfeffer, Zucker

Crostini

1 Wurzelbrot

100 g Ziegenfrischkäse

1 TL Honig

30 g Kürbiskerne, grob gehackt

1 EL Olivenöl zum Bestreichen

1 Zehe Knoblauch

Rosmarin

Zubereitung (circa 25 bis 30 Minuten):

Einen Teil der Roten Bete in Scheiben hobeln und rundherum auf einem Teller anrichten. Den anderen Teil der Roten Bete in Würfel schneiden und mit der ebenfalls gewürfelten Zwiebel und etwas gehacktem Dill in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Senf, Honig, Apfelessig, Kürbiskernöl, Olivenöl und Dill mixen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss eine Prise Zucker hinzugeben und noch einmal kurz mixen. Das Dressing wird insgesamt dreimal benötigt. Mit einem Teil des Dressings die Scheiben der Roten Bete auf dem Teller dünn bestreichen. Mit einem weiteren Teil des Dressings die Rote Bete in der Schüssel marinieren. Mit dem letzten Teil des Dressings wird nun der Feldsalat angemacht, der auf dem Teller in der Mitte der Roten Bete angerichtet wird. Auf dem Feldsalat nun den marinierten Rote-Bete-Salat verteilen. Zum Schluss etwas vom Feta zerbröseln und als Topping auf dem angerichteten Salatteller verteilen.

Für die Crostini die Brotscheiben mit Olivenöl bestreichen und im Ofen bei 180 Grad fünf bis sieben Minuten rösten. Eine Knoblauchzehe auf die warmen Brotscheiben reiben, dann mit Ziegenfrischkäse bestreichen.



Jeweils etwas Honig darüberträufeln und mit gehackten Kürbiskernen und Rosmarin bestreuen.
Crostini separat zum Salat servieren oder dekorativ auf dem Teller platzieren

Nährwerte pro Portion:

599 kcal – 34 g Fett – 24 g Eiweiß – 48 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.