



2B

Vegetarisch

## Rote-Bete-Salat mit Feta



Zubereitungszeit  
10 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- Die Roten Beten in eine Schüssel geben zusammen mit Walnüssen, Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer. Gut durchrühren. Den Rucola auf einem Teller verteilen und die Roten Beten mit den Walnüssen darüber schöpfen. Den Salat mit dem Feta bestreuen.

### Zutaten

- ☐ 90-100 g Feta light
- ☐ 250 g gekochte Rote Beten in Würfeln
- ☐ 25 g Rucola
- ☐ 5 Walnüsse, halbiert
- ☐ 1 EL Balsamicoessig
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 449 kcal |
| Kohlenhydrate | 17 g     |
| Fett          | 29 g     |
| Eiweiß        | 22 g     |