



Winterlicher Rote-Bete-Feldsalat

Menge

680 g für 2 - 4 Portionen

Zutaten

100 g	Feldsalat
50 g	kernlose helle Weintrauben
250 g	Rote Bete, gekocht
150 g	Ricotta
4 EL	Kürbiskerne
2 EL	Olivenöl
2 EL	milder Essig
je 1 Prise	Salz und Pfeffer
4 Scheiben	Baguette

Zubereitung

Feldsalat und **Weintrauben** waschen und abtropfen lassen.

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden.

Feldsalat, Weintrauben und Rote Bete auf zwei Teller verteilen.

Mit einer Gabel kleine Ricotta-Häufchen auf den Salat geben.

Kürbiskerne drüberstreuen.

Olivenöl, **Essig** mit **Salz** und **Pfeffer** verquirlen und über den Salat träufeln.

Dazu jeweils zwei Scheiben **Baguette** servieren.

NUTRI-SCORE



Nährwertangaben je 100 g

Energie	564 kJ / 135 kcal	Eiweiß	5,0 g
Fett	7,6 g	Ballaststoffe	2,0 g
gesättigte Fettsäuren	2,5 g	Natrium	153 mg
Kohlenhydrate	12,4 g		
davon Zucker	5,5 g	Gemüse/Obst/Nuss	63 g

Hinweis

Ricotta kann durch cremigen Schafskäse ersetzt werden. Statt frischer Rote Bete kann gekochte, vakuumierte Rote Bete genommen werden. Der Salat ist als Hauptmahlzeit für zwei oder als kleine Vorspeise für vier Personen gedacht.