SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

Email: kontakt@cellagon.de Tel: 0431 329932 Web: www.cellagon.de



Winterlicher Salat mit Kürbis, Kartoffeln und Roter Bete

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 35 min

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Kalorien p.P.: 574 kcal

Salat

250 g Rote Bete

500 g Kartoffeln, festkochend

500 g Hokkaido-Kürbis

1 Bündel Petersilie

3 Stück(e) Lauchzwiebeln

100 g Walnüsse

120 g Fetakäse

Dressing

3 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Honig

4 Esslöffel Leinöl CellaVie pur

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Olivenöl

Meersalz

Salat

1. Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen.

2. Kartoffeln und Rote Bete schälen und zusammen mit dem Hokkaido-Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Gemüse mit Olivenöl und Meersalz in eine ofenfeste Schale geben und vermengen.

4. Rote Bete in einer separaten Schale garen.

5. Alles ca. 35 Minuten im Ofen garen.

6. In der Zwischenzeit Petersilie waschen und fein hacken, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

7. Walnusskerne aus der Schale lösen und grob zerkleinern.

8. Das gegarte Gemüse aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

9. In einer großen Schüssel mit Petersilie, Lauchzwiebeln und Dressing vermengen.

10. Walnüsse über den Salat streuen.

11. Fetakäse über den Salat bröseln.

12. Den Salat warm oder kalt servieren.

Dressing

1. Für das Dressing Zitronensaft, Honig und Leinöl CellaVie pur miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.