



Rucola-Salat mit Walnüssen, Rote Bete, Schafskäse und Zitronendressing

Zutaten (1 Portion)

- 1 kleine Rote Bete (Vakuum verpackt)
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1/2 TL HUXOL Original Flüssigsüße
- 50 g Rucola
- 30 g Walnuskerne
- 50 g Schafskäse

Zubereitung

1. Rote Bete halbieren, Hälfte in dünne Scheiben, andere Hälfte in feine Streifen schneiden. Zitronensaft mit Olivenöl und 2 EL Wasser verrühren und mit Salz, Pfeffer und Huxol Original abschmecken. Rucola waschen und mit Rote Bete-Streifen und Dressing vermengen.
2. Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ca. 1-2 Minuten rösten. Rote Bete-Scheiben und Rucola Salat auf einem Teller anrichten und verteilen, Walnüsse darüber geben, Schafskäse zerbröseln, Salat damit bestreuen und servieren.

Fertig in: ca. 20 Minuten

Davon aktiv: ca. 20 Minuten

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien	2164 kJ / 520 kcal
Eiweiß	16,3 g
Fett	41,3 g
Kohlenhydrate	16,2 g
Broteinheiten	1,5

