

Rote Bete Salat mit Birne, Feta & Walnüssen



Zutaten *etwa 4 Personen*

Salat

2 bis 3 mittelgroße Rote Bete
1 TL Olivenöl
100g Feta
60g Walnuß-Kerne
Eichblattsalat, Radiccio

Dressing

2 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
1 TL Honig
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

2 reife Birnen
1 EL Butter
1 EL Honig
1 Prise Zimt

Rote Bete schälen, würfeln und mit 1 TL Olivenöl und etwas Salz mischen. Im Backofen oder Air Fryer bei 180°C backen, bis die Bete weich ist.

Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Walnuß-Kerne klein hacken und in einer Pfanne fettfrei rösten.

Alle Zutaten für das Dressing mischen.

Butter mit Honig in einer Pfanne zerlassen, eine Prise Zimt hinzugeben. Birnen schälen, in Spalten schneiden und in die Pfanne geben und 2 bis 3 Minuten braten.

Salatblätter auf einen Teller oder in eine Schüssel geben. Rote Bete Würfel und Birnen Spalten auf die Salatblätter geben und den Feta drüber bröseln. Das Dressing über den Salat träufeln und zuletzt die Walnuß-Kerne hinzufügen.

Sofort servieren und genießen!

Wir wünschen guten Appetit!

Stautenhof
MEIN BIOHOF