



Rote Bete-Salat mit Walnüssen, Granatapfel und Salzzitronen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	154 kcal/ 650 kJ	Fett:	8 g
Eiweiß:	4 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	1 g
Kohlenhydrate:	17 g	ungesättigte Fettsäuren:	7 g

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Zubereitung:

1. Rote Bete grob zerteilen und in eine Schüssel geben. Anschließend die Walnüsse in einer Pfanne rösten. Die Granatapfelkerne zu der Rote Bete geben und mit Salz, Pfeffer, Honig und Kreuzkümmel würzen. Olivenöl und Zitronensaft hinzugeben. Nun alles gut vermischen. Den Koriander waschen und die Blätter abzupfen. Zusammen mit den Walnüssen zum Salat geben und mischen. Auf einem Teller anrichten und jeweils 1-2 Viertel der Salzzitronen hinzugeben.

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 mittelgroße, vorgegarte Rote Bete-Knollen
- 30 g kalifornische Walnüsse
- Kerne von einem 1/2 Granatapfel
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Honig
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1/2 Bund Koriander
- 2 Salzzitronen (erhältlich im Feinkostladen)