



Rote Bete-Salat mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 299 kcal/ 1244 kJ
Eiweiß: 5,5 g Fett: 21,7 g
Kohlenhydrate: 19,7 g

Zubereitung:

1. Rote Bete waschen, in kochendem, gesalzenem Wasser mit 1 Esslöffel Essig ca. 40 Minuten garen. Pellen, etwas abkühlen lassen, in dünne Scheiben schneiden. Restlichen Essig, Salz, Pfeffer und Öle verschlagen, darüber geben. Mindestens 30 Minuten marinieren.
2. Zitrusfrüchte filetieren, dabei den Saft auffangen. Für das Dressing Saft, Sojasoße, Salz, Pfeffer, Zucker und Koriander aufschlagen, dabei das Öl zugießen. Abschmecken.
3. Walnusshälften in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz rösten. Herausnehmen, auskühlen lassen.
4. Rote-Bete-Scheiben portionsweise anrichten. Salat und Zitrusfilets darauf verteilen. Mit Dressing und Walnusshälften servieren. Nach Wunsch mit Schnittlauch garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 3 Rote Bete (mit Schale, ca. 500g)
- Salz
- 5 EL Rotweinessig
- Pfeffer
- 1 EL Walnussöl
- 2 EL Olivenöl

Außerdem

- 1 Pink Grapefruit
- 1 Orange
- 2 TL Sojasoße
- Salz, Pfeffer