Emmer-Walnuss-Salat mit Rote Bete

Zubereitungszeit:
ca. 1 Stunde Tipp: Für eilige Genießer bietet sich bereits vorgekochte und vakuumierte R

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	366 kcal/ 1535 kJ	Fett:	25 g
Eiweiß:	6 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3 g
Kohlenhydrate:	28 g	ungesättige Fettsäuren:	22 g

Zubereitung:

1. Die Rübenblätter abschneiden und beiseite stellen. Die Rote-Bete-Knollen mit Thymian und Rosmarin in Salzwasser ca. 45 Minuten kochen, bis sie bissfest sind.

2. Nachdem die Knollen abgekühlt sind, die Schale abziehen, würfeln und beiseite stellen.

3. Für die Emmer-Mischung zunächst die Walnüsse bei 180 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 160 Grad) für 8 bis 10 Minuten im Backofen rösten. Das Getreide in der angegebenen Wassermenge al dente kochen. Sobald es abgekühlt ist, mit den Rote-Bete-Würfeln, Walnüssen, Rosinen, Oliven, Wein, Essig, Olivenöl und Honig vermengen.

4. Vor dem Servieren mit den rohen Rote-Bete-Blättern garnieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Rote Bete

8	kleine Baby-Rote-Bete oder 4 Rote-Bete-Knollen
1/2 Bund	Thymian
1/4 Bund	Rosmarin
	Salz

Für die Emmer-Mischung

50 g	Emmer (erhältlich im Bioladen, ersatzweise Gerste)
150 ml	Wasser
60 g	Walnüsse, geröstet und gehackt
30 g	Rosinen
30 g	grüne Oliven, in Scheiben geschnitten
60 ml	süßen Rotwein/alternativ Rotweinessig
1 EL	Essig
5 EL	Olivenöl
3 EL	Honig
	Salz und Pfeffer zum Abschmecken