



2B

## Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse und Vinaigrette



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

- 1 Die Vinaigrette zubereiten, indem Olivenöl, Senf, Essig, Zitronensaft sowie etwas Pfeffer und Salz gut miteinander vermischt werden. Die Vinaigrette mit den Roten Beten mischen und ca. 5-10 Minuten marinieren lassen. Den Rucola auf einem Teller verteilen und mit den Roten Beten, Ziegenkäse und Walnüssen vermischen.

## Zutaten

- ☐ 90-100 g frischer Ziegenkäse
- ☐ 200 g gekochte Rote Beten in Stücken
- ☐ Handvoll Rucola
- ☐ 5 Walnüsse, fein gehackt
- ☐ 1½ EL Olivenöl
- ☐ ¼ TL Senf
- ☐ ½ TL Zitronensaft
- ☐ ¼ TL Essig
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

## Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 494 kcal |
| Kohlenhydrate | 11 g     |
| Fett          | 40 g     |
| Eiweiß        | 17 g     |