# Rote-Bete-Feldsalat mit Preiselbeeren & Fetakäse

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Rote Bete, vorgegart | 300 g |
| Birnen | 1 St. |
| Wildpreiselbeeren | 2 EL |
| Balsamicoessig, dunkel | 3 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Olivenöl | 5 EL |
| Feldsalat | 100 g |
| Walnusskerne | 3 EL |
| Feta | 200 g |

## Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Rote Bete in 1 x 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Birne schälen und auch in 1 x 1 cm große Stücke würfeln und mit in die Schüssel geben. Preiselbeeren und Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken, danach Olivenöl dazugeben. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Walnüsse hacken. Fetakäse in Würfel schneiden.

2.
Anrichten: Feldsalat als Bett auf den Tellern verteilen, Rote-Bete-Salat daraufgeben und mit Feta und Walnüssen garnieren.

Guten Appetit!

Die 3 Key Facts:
1. Eisenlieferant
2. Roh, gekocht oder als Smoothie zu verwenden
3. Eiweißreich

Tipp: Hier findest du ein Rezept für selbst gemachtes Eiweißbrot.

# Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 335 kcal |
| Kohlenhydrate | 22 g |
| Eiweiß | 11 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 23 g |