



Rezepte > Mittagessen

Rote-Bete-Salat mit Orange und Avocado

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rucola	100 g
Mozzarellakugeln	125 g
Avocado	2 St.
Walnusskerne	4 EL
Rote Bete, vorgegart	500 g
Orangen	2 St.
Oliveöl	3 EL
Balsamicoessig, hell	1 TL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, weiß	
Baguette	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Sieb

1. Rucola waschen und abtropfen lassen. Mozzarella ebenfalls abtropfen lassen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen und in Streifen schneiden. Walnüsse grob hacken. Rote Bete abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden.
2. Orangen mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden. Dabei die austretende Flüssigkeit auffangen.
3. In einer Schüssel Oliveöl mit 3 EL Orangensaft, Essig und Honig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten in der Schüssel mit dem Dressing vermengen und auf Tellern verteilen. Mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	563 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	34 g