

Rote-Bete-Salat mit Orange und Avocado

Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit 25min

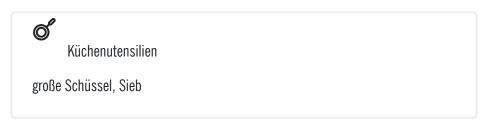




Zutaten

| tur 4 Portionen | |
|------------------------|-------|
| Rucola | 100 g |
| Mini Mozzarellakugeln | 125 g |
| Avocado | 2 St. |
| Walnusskerne | 4 EL |
| Rote Bete, vorgegart | 500 g |
| Orangen | 2 St. |
| Olivenöl | 3 EL |
| Balsamicoessig, hell | 1 TL |
| Honig | 1 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, weiß gemahlen | |
| Baguette | 1 St. |

Zubereitung



- 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 Olivenöl 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 |