Rucola-Salat mit Roter Bete aus dem Ofen

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rote Bete, vorgegart	500 g
Thymian, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Walnusskerne	6 EL
Rucola	250 g
Feta	200 g
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Senf	1 TL
Honig	0.5 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne, große Auflaufform, Sieb

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Rote Bete abgießen und grob würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln. Knoblauch mit einem Messerrücken platt drücken. In einer Auflaufform Rote Bete, Thymian und Knoblauch mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und im Ofen ca. 15 Min. rösten.

2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse fettfrei ca. 2 Min. rösten. Leicht abkühlen lassen und grob hacken.

3. Rucola waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Feta mit den Händen zerbröseln.

4. In einer Schüssel 3 EL Olivenöl mit Balsamicoessig, Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete aus dem Ofen nehmen, Thymianzweige und Knoblauch entfernen.

5. Lauwarme Rote Bete aus dem Ofen, Rucola und Feta in der Schüssel mit dem Dressing vorsichtig vermengen. Rucola-Salat mit gerösteten Walnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für den Extrabiss einfach ein paar Croûtons über den Salat streuen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	360 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	26 g