



Schichtsalat mit Fetadressing

 Dauer
20 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Kohlrabi	2 St.
Äpfel, rot	2 St.
Salatgurken	1 St.
Rote Bete, vorgegart	250 g
Walnüsse	4 Esslöffel
Feta	150 g
Schlagsahne	150 g
Senf	1 Teelöffel
Honig	1 Teelöffel
Öl	2 Esslöffel
Essig	2 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kresse	20 g

Zubereitung

Gemüse waschen. Karotten, Kohlrabi, und Äpfel schälen. Äpfel vierteln und Strunk und Kerne entfernen. Karotten, Kohlrabi, Äpfel, Gurke und Rote Bete grob raspeln. Romanasalat in dünne Streifen schneiden und waschen. Walnüsse grob hacken.

In ein hohes Gefäß Feta bröseln. Mit Sahne, Senf, Honig, Öl, Essig, Salz und Pfeffer fein pürieren und abschmecken.

In einer Schüssel zuerst Karotten mit Kohlrabi vermengen. Ein Drittel von Salat und Dressing darüber geben. Anschließend Gurke, Äpfel und Walnüsse darauf schichten und ebenfalls mit einem Drittel Salat und Dressing auffüllen. Zuletzt Rote Bete darauf verteilen, mit Salat und Dressing abschließen und mit Kresse garnieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst den Salat super vorbereiten. Er schmeckt besser, wenn er ca. 30 Min. oder länger ruhen kann.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	458 kcal		
Kohlenhydrate	43 g	Ballaststoff	13 g
Eiweiß	16 g	Fette	28 g