



Schichtsalat mit Fetadressing

Zeit gesamt
20minZubereitungszeit
20minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Karotten | 2 St. |
| Kohlrabi | 2 St. |
| Äpfel, rot | 2 St. |
| Salatgurken | 1 St. |
| Rote Bete, vorgegart | 250 g |
| Mini Romana | 2 St. |
| Walnusskerne | 4 EL |
| Feta | 150 g |
| Schlagsahne | 150 g |
| Senf | 1 TL |
| Honig | 1 TL |
| Öl | 2 EL |
| Essig | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Kressebeet | 20 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, grobe Reibe, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Gemüse und Äpfel 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.
2. In ein hohes Gefäß Feta bröseln. Mit Sahne, Senf, Honig, Öl, Essig, Salz und Pfeffer fein pürieren und abschmecken.
3. In einer Schüssel zuerst Karotten mit Kohlrabi vermengen. Ein Drittel vom Salat und Dressing darübergeben. Anschließend Gurke, Äpfel und Walnüsse daraufschichten 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 durchziehen kann.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 421 kcal |
| Kohlenhydrate | 44 g |
| Eiweiß | 16 g |
| Ballaststoffe | 12 g |
| Fette | 23 g |