



Schichtsalat mit Fetadressing

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
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.
Walnüsse	4 EL
Feta	150 g
Schlagsahne	150 g
Senf	1 TL
Honig	1 TL
Öl	2 EL
Essig	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kresse	20 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, grobe Reibe, 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 daraufschieben 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	Ballaststoffe	12 g
Eiweiß	16 g	Fette	23 g