



Schichtsalat mit Fetadressing

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
👩‍🍳 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Feta	150 g
Zitronen	1 St.
saure Sahne	200 g
Milch	60 ml
Honig	2 TL
Oregano, getrocknet	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Karotten	3 St.
Kohlrabi	1 St.
Salatgurken	1 St.
Äpfel, rot	2 St.
Stangensellerie	4 St.
Rote Bete, vorgegart	150 g
Mini Romana	2 St.
Walnusskerne	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Sieb, Monsieur Cuisine

1. Feta abtropfen lassen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In den Mixtopf Feta, saure Sahne, Milch, Honig, Oregano, Salz, Pfeffer und Zitronensaft geben und 20 Sek./Stufe 6 pürieren. Herausnehmen, abschmecken und Mixbehälter reinigen.
2. Karotten, Kohlrabi, Gurke, Äpfel waschen und schälen. Stangensellerie waschen. Äpfel vierteln, entkernen und zusammen mit Karotten, Kohlrabi, Gurken, Stangensellerie und Rote Bete grob zerschneiden. Salat waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
3. Im Mixbehälter Apfel, Karotten, Kohlrabi, Gurken und Stangensellerie grob 3- bis 4-mal durch kurzen Druck auf die Turbotaste zerkleinern. In eine Salatschüssel geben und 1/3 vom Fetadressing sowie die Hälfte der Salatstreifen darauf verteilen.
4. Rote Bete in den Mixbehälter geben und 2- bis 3-mal durch kurzen Druck auf die Turbotaste zerkleinern. Rote Bete und Walnüsse auf den Salat geben, mit übrigem Dressing beträufeln und ca. 30 Min. durchziehen lassen, dann servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	396 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	20 g