

## Schichtsalat mit Fetadressing

Zeit gesamt 45min



Zubereitungszeit 15min





## 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 gemahlen	
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, SILVERCREST 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