



Wintersalat mit frischen Äpfeln

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Feldsalat	250 g
Äpfel, rot	1 St.
Rote Bete, vorgegart	250 g
Walnusskerne	4 EL
Senf	1 TL
Olivenöl	3 EL
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne

1. Feldsalat waschen, ggf. in mundgerechte Stücke zupfen und abtropfen lassen. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Rote Bete abgießen, Saft dabei auffangen. Rote Bete ebenfalls in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Walnüsse fettfrei ca. 2 Min. rösten. Walnüsse grob hacken.
3. In einer Schüssel 4 EL Rote-Bete-Saft mit Senf, Olivenöl und Balsamicoessig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles mit dem Dressing vermengen und Wintersalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	174 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	11 g