



# Winterlicher Rote-Bete-Feldsalat

## Menge

680 g für 2 - 4 Portionen

## Zutaten

|            |                            |
|------------|----------------------------|
| 100 g      | Feldsalat                  |
| 50 g       | kernlose helle Weintrauben |
| 250 g      | Rote Bete, gekocht         |
| 150 g      | Ricotta                    |
| 4 EL       | Kürbiskerne                |
| 2 EL       | Olivenöl                   |
| 2 EL       | milder Essig               |
| je 1 Prise | Salz und Pfeffer           |
| 4 Scheiben | Baguette                   |

## Zubereitung

**Feldsalat** und **Weintrauben** waschen und abtropfen lassen.

**Rote Bete** in dünne Scheiben schneiden.

Feldsalat, Weintrauben und Rote Bete auf zwei Teller verteilen.

Mit einer Gabel kleine Ricotta-Häufchen auf den Salat geben.

**Kürbiskerne** drüberstreuen.

**Olivenöl**, **Essig** mit **Salz** und **Pfeffer** verquirlen und über den Salat träufeln.

Dazu jeweils zwei Scheiben **Baguette** servieren.

## NUTRI-SCORE



## Nährwertangaben je 100 g

|                       |                   |                  |        |
|-----------------------|-------------------|------------------|--------|
| Energie               | 564 kJ / 135 kcal | Eiweiß           | 5,0 g  |
| Fett                  | 7,6 g             | Ballaststoffe    | 2,0 g  |
| gesättigte Fettsäuren | 2,5 g             | Natrium          | 153 mg |
| Kohlenhydrate         | 12,4 g            |                  |        |
| davon Zucker          | 5,5 g             | Gemüse/Obst/Nuss | 63 g   |

## Hinweis

Ricotta kann durch cremigen Schafskäse ersetzt werden. Statt frischer Rote Bete kann gekochte, vakuumierte Rote Bete genommen werden. Der Salat ist als Hauptmahlzeit für zwei oder als kleine Vorspeise für vier Personen gedacht.