

Unsere Rezeptidee für Sie:

Rote Bete - Apfel Salat



- Schwarzkümmelöl-



Zutaten:

Salat:

- 1 Rote Bete mittel (roh)
- 2 Handvoll frischer Spinat
- 1 Halbe rote Zwiebel
- 100g Feta Käse
- 1 kleiner Apfel
- Nach Wunsch: Saure Sahne

Dressing:

- 1 Msp. Salz
- 1 EL Walnussöl
- 1/2 Teelöffel Schwarzkümmelöl
- 1 1/2 EL Balsamicoessig
- 1/2 Handvoll Mandelsplitter
(Alternativ: Pinienkerne/ Walnüsse)

Zubereitung: (Arbeitszeit ca. 15 min/ Schwierigkeitsgrad: normal)

Den Spinat putzen und abtropfen lassen. Danach die Rote Bete & den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden (Tipp: Nutzen Sie Gummihandschuhe). Anschließend die Zwiebel in feine Streifen schneiden, den Feta Käse in kleine Stücke bröseln und alles vermischen. Salz, Walnussöl, Schwarzkümmelöl und den Balsamicoessig zu einer Soße verrühren. Die Mandelsplitter kurz in der Pfanne rösten und unterheben, alles mit Saurer Sahne servieren.



www.naturmuehle.com

Mevlana Naturmühle UG
(Haftungsbeschränkt)
Im Alten Hof 10
56414 Wallmerod, Im Alten Hof 10

Produktion:
Industriestr. 5
56414 Hundsangen