

Wintersalat



MSL / Kramp+Gölling/Foodstyling: Christiane Steinfeld

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

Für den Salat

1	Rote Bete
1	Gelbe Bete
200 g	Urkarotten
2 EL	Olivenöl
1	roter Apfel
100 g	Feldsalat

Für das Dressing

4 EL	Apfelessig
2 TL	Senf
	Salz und Pfeffer
8 EL	Olivenöl

Außerdem

120 g	Emmentaler
60 g	Walnusskerne

Dauer:	75 min
Niveau:	Einfach

1. SCHRITT

1 Rote Bete, 1 Gelbe Bete

Für den Salat beide Beten in kochendem Wasser 30–40 Min. garen.

2. SCHRITT

200 g Urkarotten, 2 EL Olivenöl

Karotten schälen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Unter Wenden in Öl 2–3 Min. anschwitzen.

3. SCHRITT

1 roter Apfel, 100 g Feldsalat

Beten abschrecken, schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Apfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern.

4. SCHRITT

4 EL Apfelessig, 2 TL Senf, Salz und Pfeffer, 8 EL Olivenöl, 120 g Emmentaler, 60 g Walnusskerne

Für das Dressing alle Zutaten verrühren. Käse würfeln, Walnüsse hacken.

5. SCHRITT

Alle Salatzutaten auf einer Platte anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Käse und Walnüssen bestreut servieren.