

Rezept

## Haferkornsalat mit Spinat, Roter Bete und Gorgonzola

Ein Rezept von Haferkornsalat mit Spinat, Roter Bete und Gorgonzola, am 28.04.2024

### Zutaten

<b>100 g</b> Babyspinat	<b>1</b> Apfel
<b>250 g</b> gegarte Rote Bete (vakuumiert)	<b>150 g</b> Blauschimmelkäse (z. B. Gorgonzola)
<b>40 g</b> Walnusskerne	<b>200 g</b> vorgegarte Haferkörner
<b>Für das Dressing:</b>	
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>4 EL</b> Apfelessig
Salz	Pfeffer
<b>1 Prise</b> Zucker	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 851 kcal, 54 g F, 26 g EW, 53 g KH

### Zubereitung

1. Babyspinat waschen, trocken schleudern und grob zerpfücken.

---

2. Apfel waschen und fein würfeln, Rote Bete in kleine Würfel schneiden, Käse zerbröckeln und Walnüsse grob hacken. Alles zusammen mit den gegarten Haferkörnern in eine Schüssel geben.

---

3. Für das Dressing das Öl mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verquirlen, nach Belieben 1–2 EL Wasser unterrühren.

---

4. Das Dressing über den Haferkornsalat gießen und locker unterheben.