

Rezept

Haferkornsalat mit Spinat, Roter Bete und Gorgonzola

Ein Rezept von Haferkornsalat mit Spinat, Roter Bete und Gorgonzola, am 30.11.2023

Zutaten

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