Rezept

Rote-Bete-Avocado-Salat

Ein Rezept von Rote-Bete-Avocado-Salat, am 24.05.2025

Zutaten

40 g	Walnusskerne
500 g	gekochte Rote Bete (vakuumverpackt)
4 EL	Weißweinessig
	Salz
4 EL	Olivenöl
150 g	Gorgonzola
150 g	Feldsalat
2	kleine Avocados
4 EL	Orangensaft
	Pfeffer
2 EL	Walnussöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 48 g F, 14 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Inzwischen den Feldsalat verlesen, gut waschen und trocken schleudern. Die Roten Beten halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden (dazu am besten Einmalhandschuhe tragen). Die Avocados halbieren, Kerne und Schalen entfernen, die Hälften quer in Scheiben schneiden.

2. Für die Vinaigrette Essig, Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Beide Ölsorten nach und nach unterrühren.

3. Feldsalat, Rote Bete und Avocadoscheiben auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Den Gorgonzola in grobe Stücke zupfen und auf dem Salat verteilen. Den Salat mit den Nüssen bestreut servieren. Dazu passt frisches Baguette oder Weißbrot.