Rezept

Salat mit Roter Bete und Heidelbeeren

Ein Rezept von Salat mit Roter Bete und Heidelbeeren, am 06.07.2025

Zutaten

500 g	gegarte Rote Beten (vakuumverpackt)
60 g	Walnusskerne
2 EL	Zitronensaft
1 TL	Dijon-Senf
	Meersalz
60 g	Mini-Mozzarellakugeln
200 g	Heidelbeeren
1 Bund	Schnittlauch (wer mag)
1 TL	Agavendicksaft
3 EL	Olivenöl
	Pfeffer

Zubehör

1	großes Schneidebrett
1	große Schüssel
1	Esslöffel
1	Schneidemesser
1	kleine Schüssel
1	Salatbesteck

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 25 g F, 12 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Die Roten Beten in 1 cm große Würfel schneiden. Die Heidelbeeren waschen, die Walnusskerne grob hacken. Eventuell Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in sehr feine Röllchen schneiden. Alles in die große Schüssel geben.

2. Für das Dressing in der kleinen Schüssel Zitronensaft mit Agavendicksaft, 1 Schuss Wasser, Dijon-Senf und Olivenöl verrühren. Mit Meersalz und Pfeffer würzen, über den Salat gießen.

3. Alle Salatzutaten in der Schüssel gründlich, aber vorsichtig miteinander vermischen. Die Mozzarella-Kugeln halbieren und vor dem Servieren den Salat damit toppen.