

Salat aus Rote-Bete-Spaghetti, Avocado und Ziegenfrischkäse

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



- 2 -

Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Streifen schneiden.

- 3 -

Salatblätter auf einem tiefen Teller ausbreiten und mit den Gurkenstreifen bedecken. Den Großteil der Rote Bete-Spaghetti darüber geben.

- 4 -

Die Avocado-Streifen obenauflegen, die restliche Rote Bete darauf verteilen. Mit Ziegenfrischkäse und Zwiebel garnieren.

- 5 -

Für das Dressing: Zitrone auspressen, Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Zitronensaft, Eigelb, Öl und Knoblauch mit einem Mixer verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6 -

Vor dem Servieren das Dressing über den Salat geben.

Zutaten Für 2 Personen

Für den Salat

100 g gemischter Salat
2 reife Avocados
2 Rote Beten
1/2 Salatgurke
120 g Ziegenfrischkäse, krümelig
1/2 rote Zwiebel

Für das Dressing

1 Zitrone
2 Eigelb
3 Esslöffel Olivenöl
2 Knoblauchzehen

Besonderes Zubehör

Spiralschneider

- 1 -

Für den Salat: Gurke waschen und mit dem groben Einsatz des Spiralschneiders in breite Bänder schneiden. Rote Bete schälen und mit dem feinen Einsatz in Spaghetti-ähnliche Spiralen schneiden. Salatblätter waschen, Zwiebel in feine Streifen zerteilen.

Salat aus Rote-Bete-Spaghetti, Avocado und Ziegenfrischkäse