

Süßkartoffel-Salat mit Rote Bete, Ziegenkäse und Pekannüssen

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

200 g Süßkartoffel
1 Rote Bete
2 Frühlingszwiebeln
15 ml Balsamico-Essig
15 g Sonnenblumenkerne
125 g Ziegenkäse
25 g Pekannüsse
20 g Fenchelblätter
20 g Babyspinat
20 g grüner Baby-Bataviasalat (alternativ Kopfsalat)
20 g Baby-Mangold
3 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer
Zucker

Voller Aromen-Mix in einem Salat - Fenchelblätter sorgen für einen feinen Anisgeschmack, Süßkartoffel für den Hauch Süße und Rote Bete für eine erdige Note. Verfeinert mit würzigem Ziegenkäse und knackigen Pekannüssen ist diese gesunde Hauptspeise eine willkommene Abwechslung auf dem Teller.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Süßkartoffel waschen und in 3 cm große Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl vermengen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und auf einem Backblech verteilen. Anschließend 20 Minuten im Ofen garen.

- 2 -

Währenddessen Rote Bete schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Ebenfalls mit 1 EL Olivenöl mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Für die letzten 10 Minuten der Garzeit mit den Süßkartoffeln im Backofen rösten.

- 3 -

Fenchelblätter, Babyspinat, Bataviasalat, Mangold sowie Frühlingszwiebeln waschen. Letztere in feine Scheiben schneiden und mit der Salatmischung in eine Schüssel füllen. Sobald Süßkartoffel und Rote Bete gar sind, 5 Minuten abkühlen lassen.

- 4 -

Für das Salatdressing Balsamico-Essig, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker verrühren.

- 5 -

Süßkartoffel, Rote Bete, Pekannüsse sowie Sonnenblumenkerne zu der Salatmischung geben und das Dressing unterrühren. Salat mit Ziegenkäsekrümeln garnieren und servieren.