



Ein frisches Essen mit Erinnerungen an den Sommer.



ORANGEN

*ROTE BEETE SALAT
MIT FETA UND
PINIENKERNEN*



ORANGEN

ROTE BEETE SALAT MIT FETA UND PINIENKERNEN



20 min



4 Portionen

- 2 Orangen
- 500 g Rote Beete
- 150 g Fetakäse
- 1 handvoll Feldsalat
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer

Orangen waschen, filetieren und in Stücke schneiden. Feldsalat waschen und ordentlich trocken schütteln.

Rote Beete kochen, zum Abkühlen beiseitestellen und in Würfel schneiden.

Den Fetakäse ebenfalls würfeln oder mit der Hand in kleinere Stückchen teilen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten bis sie goldbraun sind, herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Für das Dressing Orangensaft, Apfelessig und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Eine Prise Zucker dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Beete, Fetakäse und die Orangen über den Feldsalat verteilen, gegebenenfalls nochmals abschmecken und mit gerösteten Pinienkernen und Dressing servieren!

