

## Rote-Beete-Birnen-Salat

**ZUTATEN** (für 4 Personen):

|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 100 g | Bio-Walnusskerne                  |
| 125 g | Rucola                            |
| 500 g | Rote Beete (gegart)               |
| 2     | Bio-Birnen (z.B. Williams Christ) |
| ½     | Zitrone                           |
| 200 g | Schafskäse                        |
| 2-3   | Frühlingszwiebeln                 |
| 2 TL  | Senf                              |
| 1 TL  | Honig                             |
| 2 EL  | Apfelsaft                         |
|       | Keimöl                            |
|       | Salz                              |
|       | Pfeffer                           |



## ZUBEREITUNG

Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Rucola waschen, trocken schleudern und grob hacken.

Rote Beete in dünne Scheiben schneiden (am besten Einmalhandschuhe tragen, da die Rote Beete stark abfärbt).

Birnen waschen, trocken reiben, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel in feine Scheiben schneiden.

Saft einer Zitrone auspressen, 1 EL davon über die Birnenscheiben träufeln. Rote Beete- und Birnenscheiben leicht überlappend auf Tellern anrichten, Rucola darauf verteilen.

Schafskäse zerbröseln und darüber streuen.

Frühlingszwiebeln in kleine Scheiben schneiden, mit Keimöl, Apfel- und Zitronensaft, Senf, Honig cremig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit dem Dressing beträufeln und die gerösteten Walnusskerne darüber streuen.