

# Rote-Bete-Feldsalat

## Zutaten | 4 Portionen

Für den Salat:

200 g	Feldsalat
1 Pck. (500 g)	Rote Bete (vorgegart)
1	Birne
50 g	Walnüsse
100 g	Feta

Für das Dressing:

3 EL	Essig (z.B. Apfelessig)
2 EL	Olivenöl
½ TL	Honig
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min.

## Zubereitung:

- Feldsalat waschen und trocken schleudern,
- Rote Bete und Feta in Würfel schneiden.
- Birne halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.
- Vollkornbrot würfeln und ohne Fett in der Pfanne anrösten. Abkühlen lassen.
- Alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben und vermischen.
- Für das Dressing Essig, Öl und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat verteilen.

## Tipp:

Dazu Vollkornbaguette reichen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
109 kcal	7,3 g	6,0 g	3,2 g	29,5 mg