Rote-Bete-Salat mit Feta & Walnüssen

Frische Rote Bete trifft auf cremigen Feta und knackige Nüsse. Bei Salaten lebt alles vom Kontrast: etwas Frisches, etwas Sättigendes, eine cremige oder knackige Komponente und ein Dressing mit genug Säure, Salz und Würze. Das Gericht ist für 4–6 Personen ausgelegt und funktioniert sowohl frisch zubereitet als auch als Meal-Prep. Für die beste Textur knackige und cremige Komponenten erst kurz vor dem Essen zusammenbringen. Wenn du den Salat vorbereitest, bewahre Dressing und empfindliche Zutaten getrennt auf. So bleibt die Textur bis zum Essen frisch, während kräftigere Komponenten bereits etwas Geschmack aufnehmen können.

4–6 Portionen | 25 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 500 g vorgekochte Rote Bete
- 200 g veganer Feta
- 50 g Walnüsse
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Rote Bete in Würfel schneiden.

02 Feta zerbröseln, Walnüsse grob hacken.

03 Alles in Schüssel mischen und sorgfältig abschmecken.

04 Mit Öl, Essig, Salz & Pfeffer abschmecken.