

Rezept des Monats

November 2024

Rote Rüben - Wintersalat

Zutaten (4 Portionen):

- 10 rote Rüben (roh oder vorgekocht)
- 250 g Feta/Hirtenkäse
- 15 g Walnüsse
- 10 g Kürbiskerne geröstet
- 3 EL Balsamicoessig
- 2 EL Kürbiskernöl
- Salz, Pfeffer, Kren



So wird's gemacht:

1. Rote Rüben kochen, bis sie weich sind und dann schälen – werden vorgegarte rote Rüben verwendet, dann mit Punkt 2 beginnen.
2. Die roten Rüben in mittelgroße Würfel schneiden, ebenso den Feta.
3. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten (unbedingt dabei stehen bleiben, damit sie nicht verkohlen).
4. Die roten Rüben mit dem Feta in eine Salatschüssel geben, Walnushälften etwas zerkleinern und mit den Kürbiskernen zum Salat geben.
5. Abschließend den Salat mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Kren abschmecken.

Tipp: Der Salat eignet sich gut als Beilage für warme Hauptgerichte oder als größere Portion fürs Abendessen mit Vollkornbrot.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Leonie Meil