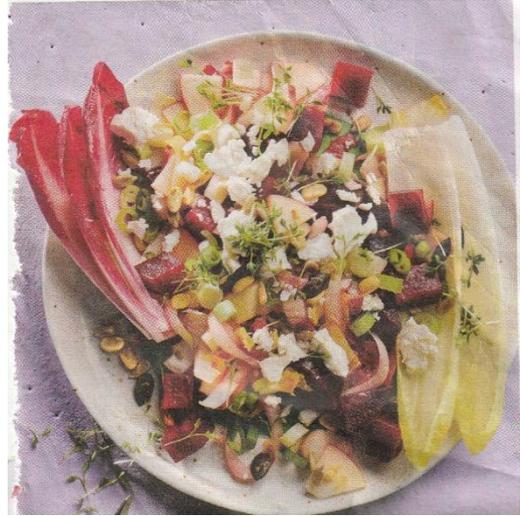


Chicorèesalat mit Roter Bete und Feta

Zutaten für 8 Personen

800 g rote Bete
800 g Chicorée
2 süße Äpfel
4 Lauchzwiebeln
2 Esslöffel Apfelessig
80 ml Apfelsaft
6 Esslöffel Rapsöl
6 Esslöffel (gemischt Sonnenblumen- und Kürbiskerne)
300 g Ziegenfeta
2 Beete Kresse
Salz und Pfeffer



1. Chicorée waschen und bis auf 2 Stauden in Ringe schneiden
2. Äpfel waschen und ohne Kerngehäuse in Stücke (ca. 1cm Würfel) schneiden
3. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden
4. Rote Bete in Pfanne erwärmen und würfeln ca. (1cm)
5. Dressing mixen aus Essig, Öl, Apfelsaft, Salz und Pfeffer
6. Dressing mit Roter Bete, Chicorée, Apfel und Lauch vermengen
7. Saaten in Pfanne ohne Öl kurz anrösten
8. Blätter vom restlichen Chicorée lösen mit dem Salat auf Teller anrichten, mit gerösteten Kernen und zerbröckeltem Fete garnieren