



## Rote Beete-Orangen-Salat – es muss nicht immer Tomate-Mozzarella sein

**Kochzeit:** 30 min   **Gesamtzeit:** 30 min   **Schwierigkeitsgrad:** einfach   **Portionen:** 2   **Kalorien p.P.:** 135 kcal

## Zutaten

300 g gekochte Rote Beete (oder Reste von der gebackenen Beete in Folie)

150 g Orangen, z. B. Tarocco Orangen

Etwas Blattsalat wie Kopf- oder Eichblattsalat oder wer es mag Chicorée oder Radicchio

40 ml Salatdressing z. B. mit Zitronensaft und Walnussöl oder nur mit Zitronensaft und gutem Olivenöl

40 g (geröstete) Walnüsse

125 g Feta und / oder Ricotta

50 g rote Zwiebel – geschält (wer das nicht mag, lässt es weg)

30 g griechischer Joghurt oder Sauerrahm oder weglassen

Frische Kräuter, z. B. Blattpetersilie oder Gewürzfenchel

Gewürze: Fleur de sel, grüner Pfeffer, Chili, Zitronen-, Orangenabrieb von unbehandelten Zitrusfrüchten  
(Ähnlich kannst Du auch das Dressing würzen)

---

## Zubereitung

1. Die Nüsse bei 150 °C im Backofen für ca. 15 bis 20 Minuten rösten oder so verwenden.
2. Die Rote Beete und die Orangen schälen und in Stifte, Würfel oder Scheiben schneiden, je nachdem wie Du Deinen Teller anrichten möchtest. Ich finde es am schönsten in Scheiben geschnitten und abwechselnd auf den Teller gelegt mit etwas Blattsalat darunter, wie Tomate-Mozzarella (Siehe Bild).
3. Zwiebeln in Streifen schneiden, mit etwas Essig oder Zitronensaft, Salz und Öl anmachen.
4. Den Feta, die Nüsse und die Kräuter klein schneiden und das Salatdressing vorbereiten.
5. Den Feta über den angerichteten Teller streuen und dazwischen ein paar Kleckse Ricotta setzten. Wer mag, tropft noch etwas von dem Joghurt oder Sauerrahm dazwischen.
6. Das Salatdressing darüber verteilen (nappieren), sodass alles etwas von der Marinade abbekommt.

7. Nun die Zwiebeln, die Nüsse und die Kräuter auf dem Salat arrangieren oder einfach darüberstreuen. Wer mag, kann noch eine Prise Fleur de Sel dazugeben. Tipp: Sehr lecker sind auch noch ein paar Sauerteigbrotcroûtons.

## Wie kannst Du das Rezept einfach variieren?

- Du kannst die Garmethode der Roten Beete verändern oder z. B. gelbe Beete oder Ringelbeete verwenden.
- Du kannst verschiedene Orangensorten verwenden und die Öle oder Nüsse variieren.
- Die **vegane Option:**

Veganer können anstatt der Milchprodukte z. B. mit verschiedenen Tofusorten experimentieren, die zum Rohverzehr geeignet sind. Grundsätzlich sind das alle, aber mache Hersteller bedingen sich das aus, um Ihr Risiko zu minimieren – deshalb Etikett beachten. Anstatt Joghurt kannst Du Kokos- oder Cashewjoghurt verwenden.

Viel Spaß beim Nachkochen und schreib uns, doch wie es Dir gefallen hat.

Liebe Grüße

Felix & Caroline