2C

Vegetarian

Herbstsalat mit Kürbis, Roter Bete und Feta

Zubereitungszeit
40 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Kürbisstücke mit Olivenöl bestreichen und mit etwas Pfeffer und Salz bestreuen. Ca. 30 Minuten im Ofen backen bis der Kürbis weich ist und leicht Farbe bekommen hat. Nach 15 Minuten umschöpfen. In der Zwischenzeit ein Dressing aus Walnussöl, Balsamicoessig, Senf und Zitronensaft zubereiten. Den Rucola auf einem Teller anrichten und Kürbis-, Rote-Bete-, Feta-Stücke und die Granatapfelkerne darüber verteilen. Mit dem Dressing abschließen.

Zutaten

- [ ] 90-100 g Feta light
- [ ] 100 g Hokkaido-Kürbis in Stücken
- [ ] 100 g gekochte Rote Bete in Stücken
- [ ] 25 g Rucola
- [ ] 2 EL Granatapfelkerne
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Walnussöl
- [ ] 1 EL Balsamicoessig
- [ ] 1 TL scharfer Senf
- [ ] 1 TL frischer Zitronensaft
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**356 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**24 g**
Eiweiß	**18 g**