

Feldsalat mit Roter Bete und Granatapfelkernen

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Feldsalat
- 1 Granatapfel
- 200 g rohe Rote Bete
- 80 g Feta
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Kokosjoghurt
- Salz
- Pfeffer

Feldsalat waschen, trocken schütteln. Granatapfel vierteln, die Kerne vorsichtig herauslösen und die weiße Haut entfernen. Rote Bete putzen und waschen, bei Bedarf schälen. Anschließend vierteln und auf einer Gemüsereibe oder in einer Küchenmaschine fein raspeln, dabei am besten Einweghandschuhe tragen, da Rote Bete stark färbt. Salat, Bete und Granatapfelkerne in einer Schüssel vermischen.

Essig, Olivenöl und Kokosjoghurt in einem Schälchen zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta würfeln. Dressing zum Salat geben und unterrühren, den Feta darauf verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen