

Salat mit Ziegenkäse, Rote Bete und Kimchi

Zutaten (für 2 Personen):

- 50 g Walnüsse
- 75 g Rucola
- 1 frische Rote Bete
- 3 Lauchzwiebeln
- 160 g Kimchi
- 150 g (aus der Rolle) Ziegenfrischkäse
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasoße
- 0,5 TL Senf
- 1 EL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer

Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Sofort aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Rucola putzen. Rote Bete schälen und in feine Scheiben hobeln, dabei am besten Einmalhandschuhe anziehen, da Rote Bete stark färbt. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Rucola, Rote Bete und Lauchzwiebeln auf Tellern anrichten. Kimchi dazugeben. Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden und auf den Salat geben. Walnüsse darüber streuen. Aus Olivenöl, Sojasoße, Senf, Apfelessig, Salz und Pfeffer eine Salatsoße mischen und über das Gemüse geben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Nicole Hoenig

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