MÄRZ

Spinatsalat mit Roter Bete

Zutaten für 4 Personen

300 g	frischer Blattsalat oder Babyspinat
6 Stk.	Rote Bete
4 EL	Granatapfel (ausgelöste Kerne)
4 EL	geröstete Walnüsse
5 EL	Himbeeressig
2 EL	Granatapfelsaft (ungesüßt)
2 EL	Balsamico
1 TL	Senf (mittelscharf)
4 EL	Olivenöl (extra nativ)
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Waschen Sie die Rote Bete gründlich ab und lassen Sie diese in leicht gesalzenem Wasser für ca. 40 min. kochen. Gießen Sie die Rote Bete anschließend ab und lassen sie diese gut abtropfen. Anschließend schälen Sie die Rote Bete, schneiden sie in Spalten und geben Sie diese mit dem Himbeeressig in eine Schüssel.

2. Waschen Sie den Spinat gründlich und lassen ihn gut abtropfen. Verlesen Sie die einzelnen Blätter und geben Sie das Ganze zu der Roten Bete.

3. Für das Dressing verrühren Sie Granatapfelsaft, Balsamico, Senf, Salz und Pfeffer und schlagen Sie das Olivenöl unter. Schmecken Sie das Dressing ab und geben Sie es über den Spinat und die Rote Bete.

4. Zum Schluss geben Sie die Granatapfelkerne sowie die grob gehackten Walnüsse zum Salat und können es sofort servieren.

pharmonie
FÜR IHRE GESUNDHEIT