Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Salate / Glutenfrei / Super Food /

# Rote Bete-Feta-Salat

Ein frohes, neues, gesundes und glückliches neues Jahr wünsche ich Euch! Ich freue mich irre doll auf 2016 und habe das Gefühl, dass es ein sehr gutes Jahr werden wird! Das letzte Jahr war nicht immer ganz einfach für mich und gefüllt mit einigen Ups and Downs. Umso mehr freue ich mich über den Jahreswechsel und gehe mit viel Schwung und Elan in dieses neues Jahr.

Nach der Weihnachtsschlemmerei mit Gänsebraten, Rotkohl, Klößen, Kuchen, Plätzchen, Schokoweihnachtsmännern und nochmal Gänsebraten, hatte ich die Tage danach das dringende Bedürfnis nach etwas leichterer Kost. Einen Abend habe ich mir, aus den Resten meines Kühlschrankes, diesen Salat gemacht. Und seit diesem Abend, noch weitere 3 mal, weil er mir so wahnsinnig gut geschmeckt hat! Eigentlich ist Salat, bei diesen Minusgraden nicht so mein Ding, aber diese Version hier ist absolut wintertauglich.

## Zutaten für 2 Portionen

- 2 - Rote Bete Knollen
- 2 Handvoll - Feldsalat
- 75 gr - Feta
- 1 - Avocado
- 1 EL - Pinienkerne

## Zutaten für das Dressing

- 1 EL - Tahin
- 0.5 - Zitrone
- 1 TL - Honig
- 2 EL - Olivenöl
- - Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen und die Rote Beete Knollen auf ein Backblech legen. Für ca. 40 min backen.
2. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Dabei die Pinienkerne immer in Bewegung halten, weil sie sehr schnell anbrennen. Wenn sie goldbraun sind, in eine Schale geben und zur Seite stellen.
3. Alle Zutaten für das Dressing zusammenmixen und ebenfalls erstmal zur Seite stellen.
4. Den Feldsalat waschen und in 2 gleich große Portionen aufteilen.
5. Den Feta mit den Händen leicht zerbröseln und jeweils zur Hälfte auf den Feldsalat geben.

6. Die fertig gegarte Rote Beete schälen und in Würfel schneiden. Jeweils eine Knolle auf eine Portion Salat geben.
7. Zu guter Letzt die Avocado halbieren, in Scheiben schneiden und jeweils eine halbe Avocado, auf eine Portion Salat geben.
8. Nun das Dressing über alles geben und mit den Pinienkernen bestreuen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia