Rote-Beete-Apfel-Minz Salat

für 2 Personen

- 20 min Zubereitungszeit
- 5 min Kochzeit
- 685 kcal pro Portion
- Leicht
- International
- Leichte Küche
- Vegetarisch

Zutaten

2 Portionen

350 g	Rote Bete, Scheiben, im Glas
150 g	säuerliche Äpfel, grün
100 g	Feta
50 ml	Apfelsaft, naturtrüb
30 g	Pinienkerne
	Salz,Pfeffer zum abschmecken
1	Bund Minze, frisch
5 El	Olivenöl
2 El	Honig
3 El	Weißweinessig
100 g	Griechischer Joghurt

Zubereitung

1. Den Apfel waschen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. Den Feta in Würfel schneiden.
2. Die Rote Beete über einem Sieb abschütten und abtropfen lassen. Die Minze klein hacken. Rote Beete, Apfel und Minze in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer würzen.
3. Die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne kurz rösten.
4. Den Joghurt mit dem Honig zusammen glatt rühren.
5. Olivenöl, Weißweinessig und Apfelsaft vermengen und über den Salat geben. Anschließend den Feta vorsichtig unterheben.
6. Den Salat auf einem Teller anrichten, ein paar Pinienkerne drüber verteilen und eine Löffel Joghurt dazu reichen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	621kJ /148kcal	2.877kJ /685kcal
Fett	10g	47g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	6g
Kohlenhydrate	9g	43g
davon Zucker	5g	24g
Eiweiß	5g	21g
Salz	0g	0g