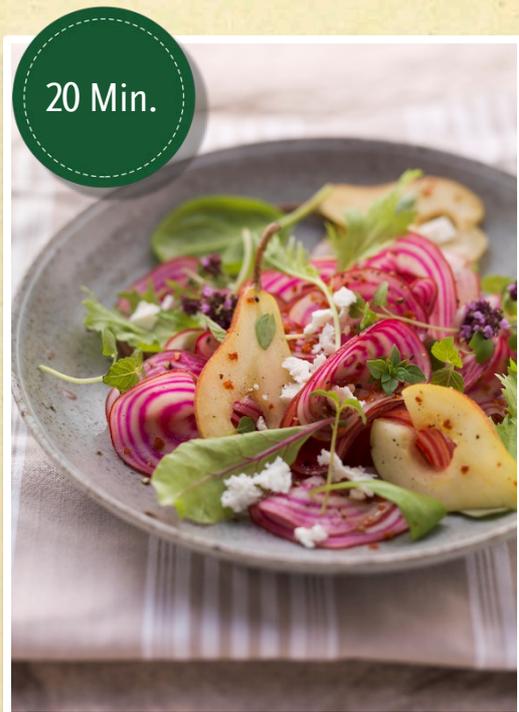


Herbst-Salat

Mit Chioggia-Bete, Birne und Ziegenfrischkäse



- 4 EL Öl-Cuvée *BLUMIG beseelt*, mit Mohnöl und Lavandinöl
- 400 g gestreifte Rote Bete (Sorte „Tonda Di Chioggia“)
- 2 Birnen
- 1 rote Peperoni
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Apfelsaft
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 EL Honig
- Salz, Pfeffer
- 2 Handvoll kleine Basilikumblättchen
- 2 Handvoll Babyleaf-Salatmix (geputzt, gewaschen und getrocknet)
- 200 g Ziegenfrischkäse



Unsere Ölempfehlung:

Öl-Cuvée BLUMIG beseelt, mit Mohnöl & Lavandinöl

Das blumige Öl-Cuvée ist eine feine Komposition aus Raps-Kernöl, Sonnenblumen-Kernöl, Mohnöl und Lavandinöl. Die duftende Note vom Lavendel und ein Hauch nussig-herber Mohn entführen Sie in die blumige Küche des Südens. Perfekt zu Fisch, Fleisch und Süßspeisen.





Zubereitung

1. Rote Bete schälen und in ganz feine Scheiben hobeln. Birnen waschen, entkernen, längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Peperoni waschen, läng halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, Fruchtfleisch fein hacken.
2. Öl-Cuvée *BLUMIG beseelt* mit Apfelessig, Apfelsaft, Zitronensaft und Honig vermischen, alles mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Rote Bete- und Birnenscheiben mit Peperoniwürfelchen, Basilikumblättchen und Babyleaf-Salatmix auf Tellern anrichten. Ziegenfrischkäse fein zerbröseln, Käse gleichmäßig auf den Salaten verteilen. Alles mit der Vinaigrette beträufeln und gleich servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Schön dazu: Dunkles Vollkornbrot oder Dinkelbrot.

Tausch-Tipp: Statt Ziegenfrischkäse Feta-Schafskäse verwenden und die Basilikumblättchen durch Kresse ersetzen.

Nährwertangaben pro Portion:

322 kcal, 7,1 g Eiweiß, 21 g Fett, 23 g Kohlenhydrate (2 BE)



DE-ÖKO-003
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft