

Bioleks: Feldsalat mit Rote Bete und Walnüssen

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-feldsalat-mit-rote-bete-walnuesen

Zutaten:

- 200g Feldsalat/Rapunzel
- 200g frische Rote Bete
- 50g Walnüsse
- 5 EL Walnuß-Öl
- 1 EL Rotwein-Essig
- 1 EL Aceto balsamico
- etwas Kümmel
- etwas Essig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Rote Bete-Knollen gründlich waschen, mit einer Bürste säubern. Im großen Topf in Salzwasser mit Kümmel und etwas Essig aufkochen und garen. Noch heiß pellen und in 1cm große Würfel schneiden.

Den Feldsalat gründlich waschen, verlesen und in einer Salatschleuder trocknen. Die Nußkerne kleinschneiden. In einer Schüssel die Rote Bete mit Feldsalat und Nüssen mischen und mit einer Vinaigrette aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer anmachen.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 5.1.1996

Prominenter Gast: Marie-Luise Marjan