



Rote Beete-Rucola-Salat

PERSONEN: 2

VORBEREITUNG: 15 MIN

ZUBEREITUNG: 30 MIN

Zutaten:

2 Knollen Rote Beete	Handvoll Kerne oder
Rucola	Nüsse
Obst nach Wahl und	1 Kugel Burrata
Saison (Äpfel, Orangen	Zitrone
etc.)	Olivener Öl, Salz, Pfeffer

Ideal für die Herbst- und Wintermonate, da dieses Gericht viel Eisen, Vitamin C und Folsäure enthält. Zusätzlich besitzt Rucola Senföle, die eine entzündungshemmende Wirkung haben.

Ohne Nüsse und Samen nach dem 1. Geburtstag geeignet.

Zubereitung:

1. Rote Beete schälen, nach Wahl schneiden (Stücke, Scheiben) und auf einem Backblech auslegen. Mit Olivenöl beträufeln und für ca. 20 bis 30 Minuten im Backofen bei 180 Grad backen.
2. Rucola waschen, ggfs. putzen und in eine Schlüssel geben.
3. Obst waschen und bei Bedarf schälen, nach Belieben in Würfel oder Scheiben schneiden und zu dem Rucola geben.
4. Gebackene Rote Beete kurz abkühlen, zu dem Salat geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Burrata dazugeben und verteilen. Mit Kerne oder Nüsse als Topping verfeinern.

Guten Appetit wünscht dir Sabine!