



Feldsalat mit roter Bete

600 g rote Bete

Salz und Pfeffer

2 EL Olivenöl

40 g Walnusskerne

250 g Feldsalat

1 Orange

3 EL Olivenöl

1 TL scharfer Senf

Worcestersauce

waschen, schälen und in Spalten schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit würzen und mit beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C in 40 Minuten weichgaren.

in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Dann abkühlen lassen und grob hacken.

putzen, waschen und trocken schleudern. Für die Vinaigrette

heiß abwaschen, trocken tupfen und die Schale in Zesten abziehen. Saft auspressen und mit und

verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas abschmecken. Feldsalat mit roter Bete und Walnüssen anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

Dazu schmeckt selbstgebackenes Brot.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-avena.de

www.biolandhof-avena.de