

WINTER SALAT

VON THE KITCHEN

ZUTATEN

- 800 g Möhren
- 800 g Rote Beten
- 200 g junger Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 50 g Kernemix (z. B. Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinien- und Sojakerne)
- 200 g Ziegenfrischkäsetaler
- 4 EL Semmelbrösel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig / 2 EL Obstessig /
- 6 Stiele Thymian / 150 ml Orangensaft
- Salz / Pfeffer /



ZUBEREITUNG

Rote Beten schälen und in Spalten schneiden (Vorsicht, färben stark! Einmalhandschuhe tragen). Möhren schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln.

Kernemix in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Rote Beten darin ca. 10 Minuten braten. Nach ca. 5 Minuten Möhren und Zwiebel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 100 ml Orangensaft ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Spinat zufügen, kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Essig abschmecken. Rest Orangensaft zugeben.

Thymian waschen und hacken, mit Semmelbröseln mischen. Käsetaler darin wenden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Taler darin von jeder Seite ca. 1 Minute braten. Salat und Taler anrichten, mit Kernemix bestreuen.

Lasst es Euch schmecken, Eure Moni



the-kitchen-online.jimdo.com