

Randen-Rüebli Salat mit Feta

Rezept für 4 Personen

400	g	Randen, roh
400	g	Rüebli
1	EL	Olivenöl 1
		Salz, Pfeffer

Sauce

2	EL	Balsamicoessig weiss
1	EL	Apfelessig
1	EL	Honig flüssig
1	EL	Senf grobkörnig
2	EL	Olivenöl 2
4	EL	Wasser
1	Bund	Petersilie
		Salz, Pfeffer
150	g	Feta



Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Rüebli und Randen schälen und in 4 cm lange Stängel schneiden. Das Gemüse auf ein grosses Backblech verteilen. Das Olivenöl 1 über das Gemüse geben und alles gut mischen. 30 Minuten im Backofen backen.

In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Die Petersilie fein hacken. Essig, Honig, Senf, Olivenöl und die gehackte Petersilie in eine Schüssel geben. Mit dem Schwingbesen alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und zugedeckt auf die Seite stellen.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten auskühlen lassen. Das Gemüse in die Schüssel geben und mit der Sauce gut mischen. Falls nötig noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Randen- Rüebli- Salat portionsweise in Schälchen abfüllen und die Fetawürfeli darüber streuen.

Tipp

Zu diesem winterlichen Salat passt das Kräuter-Hüttenkäsebrötchen, das Roggen-Vollkornbrot mit Kernen und Samen oder auch das Eiweissbrot bestens. Diese Rezepte sind in unter Rezepte/Diverses zu finden.

Nährwert pro Portion

Kalorien	263
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiss	9 g
Fett	15 g