



Rote Beete-Salat mit Käse

und Weintrauben



20-30min



2 Personen

Du hast großen Hunger, aber keine Zeit (oder Lust?) lange zu kochen? Kein Problem! Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Während der Bulgur gart, wird die Rote Beete in Himbeeressig mariniert, eine cremige Kräutersauce püriert und Walnüsse geröstet. Mit süßlichen Weintrauben, fluffigem Bulgur und salzigem Hirtenkäse ist alles auch schon angerichtet.

Was du von uns bekommst

- rote Weintrauben
- geschälte Walnüsse ¹⁵
- Trakaya Käse Feta Art
- Bulgur ¹
- Himbeeressig, Colavita ¹²
- gekochte Rote Beete
- Kräutermix: Petersilie, Schnittlauch & Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Messbecher
- Kochtopf
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 775.0kcal, Fett 33.3g, Eiweiß 26.2g, Kohlenhydrate 85.8g



1. Bulgur kochen

400ml gesalzenes Wasser in einem mittleren Topf zum Kochen bringen. 1EL Öl hinzufügen und **Bulgur** reinrieseln lassen, die Hitze abdrehen und mit Deckel für ca. 10-12Min. dünsten. Im Anschluss mit einer Gabel auflockern.



4. Dip pürieren

Die **Hälfte des Käses** mit 1Prise schwarzem Pfeffer, 1EL Olivenöl, 2-3EL Wasser und der **Hälfte der Kräuter** mithilfe eines Stabmixers cremig pürieren.



2. Rote Beete marinieren

Inzwischen die **Rote Beete** längs vierteln und in dünne, schräge Scheiben schneiden. Mit **Himbeeressig** und einer großen Prise Salz marinieren und gelegentlich umrühren.

Tipp: Da **Rote Beete** stark färbt, am besten Handschuhe und Schürze tragen.



5. Trauben schneiden

Die **Walnüsse** grob hacken. Die **Trauben** halbieren.



3. Kräuter hacken

In der Zwischenzeit die **Kräuter samt Stängel** grob hacken. Den **Käse** mit den Händen krümeln.



6. Salat mischen

Den fertigen **Bulgur** auflockern und mit der **marinierten Roten Beete**, **Weintrauben** und **restlichen Käse** und **Kräutern** mischen. Mit **Dip** und **Walnüssen** garniert servieren.