



Emmer-Walnuss-Salat mit Rote Bete



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	366 kcal/ 1535 kJ	Fett:	25 g
Eiweiß:	6 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3 g
Kohlenhydrate:	28 g	ungesättigte Fettsäuren:	22 g

Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde Tipp: Für eilige Genießer bietet sich bereits vorgekochte und vakuumierte R

Zubereitung:

1. Die Rübenblätter abschneiden und beiseite stellen. Die Rote-Bete-Knollen mit Thymian und Rosmarin in Salzwasser ca. 45 Minuten kochen, bis sie bissfest sind.
2. Nachdem die Knollen abgekühlt sind, die Schale abziehen, würfeln und beiseite stellen.
3. Für die Emmer-Mischung zunächst die Walnüsse bei 180 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 160 Grad) für 8 bis 10 Minuten im Backofen rösten. Das Getreide in der angegebenen Wassermenge al dente kochen. Sobald es abgekühlt ist, mit den Rote-Bete-Würfeln, Walnüssen, Rosinen, Oliven, Wein, Essig, Olivenöl und Honig vermengen.
4. Vor dem Servieren mit den rohen Rote-Bete-Blättern garnieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Rote Bete

- 8 kleine Baby-Rote-Bete oder 4 Rote-Bete-Knollen
- 1/2 Bund Thymian
- 1/4 Bund Rosmarin
- Salz

Für die Emmer-Mischung

- 50 g Emmer (erhältlich im Bioladen, ersatzweise Gerste)
- 150 ml Wasser
- 60 g Walnüsse, geröstet und gehackt
- 30 g Rosinen
- 30 g grüne Oliven, in Scheiben geschnitten
- 60 ml süßen Rotwein/alternativ Rotweinessig
- 1 EL Essig
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Honig
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken