



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Rote Bete-Radieschen Salat

JULI



Zutaten

Für : 4 Personen

- 800 g Rote Bete (frisch oder vorgegart)
- 80 g Walnüsse
- 1 Bund Radieschen
- 1 Handvoll Schnittlauch
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 150 g Feta
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Rote Bete im Schnellkochtopf 20 Minuten garen oder vorgegarte Rote Bete verwenden.
- In der Zwischenzeit Walnüsse grob hacken, Radieschen waschen, putzen und in feine Stifte schneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- Die Rote Bete ggf. schälen, würfeln, mit Nüssen, Radieschen, Öl, Essig, Salz und Pfeffer vermischen.
- Feta über den Salat verteilen und mit Schnittlauch garnieren.



Tipp: Das Rote-Bete-Grün kann wie Mangold verarbeitet werden: gedünstet, als Auflauf, im Wok etc.



+/- 10-30 Minuten



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Salade de betteraves et de radis

JUILLET



Ingrédients

Pour : 4 personnes

- 800 g de betteraves rouges (fraîches ou précuites)
- 80 g de noix
- 1 botte de radis
- 1 poignée de ciboulette
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 150 g de feta

Préparation

- Faire cuire les betteraves dans une cocotte-minute pendant 20 minutes ou utiliser des betteraves précuites.
- Pendant ce temps, hacher grossièrement les noix, laver et nettoyer les radis et les couper en petits bâtonnets. Laver la ciboulette, l'essuyer et la hacher finement.
- Peler les betteraves, les couper en dés et les mélanger avec les noix, les radis, l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
- Éparpiller la feta sur la salade et garnir de ciboulette.



Conseil : Les feuilles des betteraves rouges peuvent être préparées comme les bettes : cuites à la vapeur, en cocotte, au wok, etc.



+/- 10-30 min



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL