

# Rote-Bete-Salat mit Kichererbsen und Walnusskernen

## Zutaten für den Salat (für 3 Personen):

- 250 g gegarte Rote Bete
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Apfel
- 1 Stange Staudensellerie
- 50 g Rucola

Rote Bete in Stifte schneiden. Apfel, Staudensellerie und Rucola waschen. Den Apfel entkernen und ebenso wie den Staudensellerie klein schneiden. Rucola in 2 cm lange Stücke zupfen. Von den Kichererbsen das Wasser abgießen und mit den anderen Zutaten in eine Schüssel geben. Alles miteinander vermischen.

## Zutaten für die Marinade:

- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Kernöl
- weißer Balsamico
- Agavendicksaft
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- Pfeffer

Olivenöl, Kernöl, Essig und Agavendicksaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Frühlingszwiebel waschen, den Knoblauch abziehen, beides fein hacken. Mit der Marinade vermengen und unter den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zutaten zum Anrichten:

- 50 g Walnusskerne
- 1 Bund Schnittlauch

Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Öl circa 5 Minuten rösten. Den Schnittlauch abrausen und fein hacken. Den Salat auf Teller verteilen und mit Walnusskernen und Schnittlauch garnieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 04.07.2024

Koch/Köchin: Charly Bonetti

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)