



BUNTER ROTE BETE-SALAT

Zutaten

- 5 Rote Beten (frisch)
- 125 g Mozzarella (Büffel)
- 50 g Rucola
- 2 TL Sesamsamen
- 2 Stängel Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Roten Beten werden abgebürstet, gewaschen und die Wurzeln und Blätter entfernt. Anschließend werden sie zusammen mit dem Thymian auf einem, mit Alufolie ausgelegten, Ofenblech verteilt. Danach mit zwei Esslöffeln Olivenöl und ein wenig Zitronensaft beträufeln. Die Beten werden noch mit Salz und Pfeffer gewürzt, bevor die Folie oben zusammengefaltet wird.

Alles kommt in den vorgeheizten Backofen und wird bei 175°C Umluft etwa eine Stunde gegart. Wenn die Rote Bete sich leicht einstechen lässt, ist sie gar.

Währenddessen wird der Büffelmozzarella in kleine Würfel geschnitten und der Rucola verlesen und gewaschen.

Die Roten Beten aus der Folie nehmen und zusammen mit dem Mozzarella auf dem Rucola anrichten. Im Anschluss mit ein wenig Garsud aus der Alufolie begießen und zum Servieren Sesamsamen drüber streuen.

Rezeptvariation

Wer den leicht bitter-scharfen Geschmack von Rucola nicht so gerne hat, kann das Salatgemüse zum Beispiel durch einen Feldsalat austauschen.

gesund + aktiv informiert

Eisen, Magnesium, Folsäure, Calcium, Vitamin B und C - die Rote Bete hat viel zu bieten und sogar noch einiges mehr. Das Antioxidans Betanin ist für die herausstechende rote Farbe verantwortlich. Ihm wird eine positive Wirkungsweise auf das Immunsystem zugeschrieben.

