

Rote Bete mit Feldsalat und Ziegenkäse



Zutaten für 1 Portion

- 120 g Ziegenfrischkäse-Taler
- 10 g Walnüsse
- 250 g Rote Bete
- 50 g Feldsalat
- 2 EL Walnuss- oder Olivenöl
- 2 EL Rotweinessig
- 1 TL flüssiger Honig
- 1/2 TL Senf
- 1 TL Schnittlauchröllchen
- 1 Stängel Thymian
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Rote Bete waschen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 30 Minuten gar kochen (mit einem spitzen Messer prüfen, ob die Knollen weich sind).

Inzwischen den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Essig, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Honig, Senf und Öl verschlagen. Rote Bete herausnehmen, etwas abkühlen lassen, schälen und in Spalten schneiden. Vinaigrette darüber geben, Schnittlauch unterheben.

Backofengrill vorheizen. Ziegenkäse in eine ofenfeste Form setzen, Thymianblättchen abzupfen, darüber streuen. Walnüsse grob hacken, darauf verteilen. Mit dem restlichen 1/2 TL Honig beträufeln. Unter dem Grill circa 3 Minuten überbacken.

Feldsalat vorsichtig mit der Roten Bete mischen, mit dem Ziegenkäse anrichten und servieren.

gesund & aktiv informiert: Rote Bete

Mit ihrer tiefroten Farbe bringt die Rote Bete Leben in die Küche und auf den Teller! Der Stoff, der Rote Bete so rot macht, ist das Betanin. Dieser sekundäre Pflanzenstoff schützt Zellen und Gefäße.

Beim Schälen von Roter Bete empfiehlt sich das Tragen von Einmalhandschuhen, denn der Rote Bete-Saft färbt intensiv.

Wer's eilig hat, kann auch sehr gut die schon fertig gegarte und vakuumierte Rote Bete verwenden.

Bildhinweis: BVEO