



Italienischer Brotsalat mit gelber Bete

fruchtig-fein mit Orange und Fenchel



ca. 30min



3-4 Personen

Heute auf dem Tisch: ein herzerwärmend leckerer Salat mit weißen Bohnen, knusprigen Brotstückchen mit Za'atar-Note, würzigem Fenchel, einem frischen Orangendressing und viel, viel Dill. Ideal, wenn es nahrhaft und leicht zugleich sein darf! Star der bunten Show: die ofengeröstete gelbe Bete, die durch ihre feine geschmackliche Mischung aus frisch und süß glänzt. Vielleicht ein neues Lieblingsessen?

- 3 gelbe Beten
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ^{1,2}
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ₂
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Fenchelknollen
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 unbehandelte Orangen
- 10g Dill

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

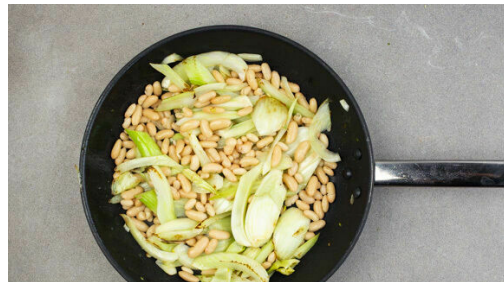
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 633kcal, Fett 27.3g,
Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 18.4g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **gelben Beten** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und in 15-20Min. im Ofen goldbraun backen.



Den **Fenchel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis er anfängt, weich zu werden. Die **Bohnen** zufügen und 2-3Min. mitgaren. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Brötchen** grob würfeln und auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen in 6-8Min. knusprig backen, nach der Hälfte der Backzeit wenden.



Die **Schale einer Orange** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Die **übrigen Orangen** so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird, und das **Fruchtfleisch** in Spalten schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Den **Fenchel** in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Sehr dekorativ wirkt es, wenn die **Lauchzwiebeln** schräg geschnitten werden.



3-5EL Orangensaft, 2EL Olivenöl und 1EL Essig mit **1TL Orangenschale** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Das **Brot**, die **gelbe Bete**, das **Fenchel-Bohnen-Gemüse**, die **Orangenspalten**, die **Lauchzwiebeln** und den **Dill** mit dem **Dressing** vermengen. Den **Brot Salat** noch 2-3Min. durchziehen lassen, dann servieren.