



Gemüsesalat mit Ziegenfrischkäse

und cremigem Basilikumdressing



ca. 35min



2 Personen

Dieser farbenfrohe Gemüsesalat ist nicht nur ein echter Gaumenschmaus, sondern auch ein richtiger Hingucker: Bunte Karotten und hübsche Rote Bete passen farblich einfach hervorragend zum frischen Feldsalat, und geschmacklich ergänzen sie sich wunderbar mit knusprigen Croûtons aus Vollkornpitabrot und einem cremigen Dressing aus Knoblauch, Tomate, Basilikum - und feinstem Ziegenfrischkäse! Herrlich!

Was du von uns bekommst

- 2 gelbe Karotten
- 1 Karotte
- 1 Rote Bete
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Vollkornpitabrot¹
- 10g Basilikum
- 1 Packung Ziegenfrischkäse⁷
- 50g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

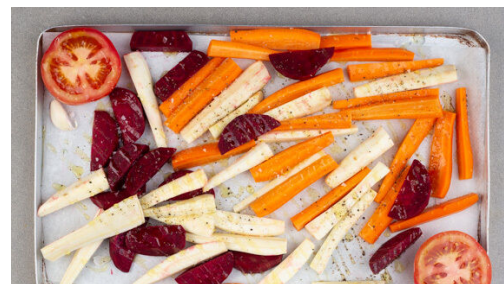
Nährwertangaben pro Portion

Energie 652kcal, Fett 34.1g, Kohlenhydrate 58.1g, Eiweiß 21.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in fingerdicke Stifte schneiden. Die **Rote Bete** schälen und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Tomate** halbieren.



2. Gemüse backen

Die **Tomatenhälften** mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, das **übrige Gemüse** und den **ungeschälten Knoblauch** daneben verteilen. Alles mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit 1/2TL Salz sowie 1 Prise Pfeffer würzen, dann 20-25Min. im Ofen goldbraun backen.



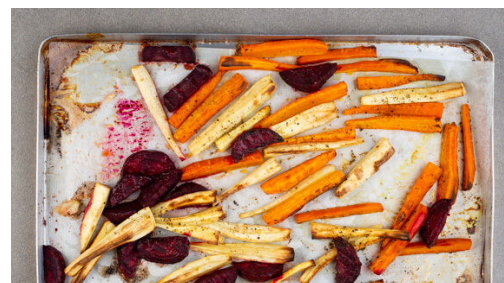
3. Pitabrote schneiden

2 Pitabrote in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **übrigen Pitabrote** werden für dieses Rezept nicht benötigt.



4. Dressing zubereiten

Die **Tomaten** und den **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, den **Knoblauch** vorsichtig schälen. Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden. **3/4 des Ziegenfrischkäses** in ein hohes Gefäß geben, den **Knoblauch**, die **Tomatenhälften**, das **Basilikum**, 1TL Honig, 1TL hellen Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren.



5. Croûtons rösten

Das **Wurzelgemüse** aus dem Ofen nehmen und neben dem **Feldsalat** auf Tellern anrichten. Die **Pitabrotstücke** auf dem Backblech verteilen, mit 1TL Olivenöl vermengen und in 3-5Min. zu knusprigen **Croûtons** backen.



6. Garnieren und servieren

Die **Croûtons** auf dem **Gemüse** und dem **Feldsalat** verteilen. Den **Gemüsesalat** mit dem **Dressing** beträufeln und mit dem **restlichen Ziegenfrischkäse** garniert servieren.