



De-luxe-Salat mit Chioggia-Bete und Ei und cremigem Green-Goddess-Dressing



ca. 30min



2 Personen

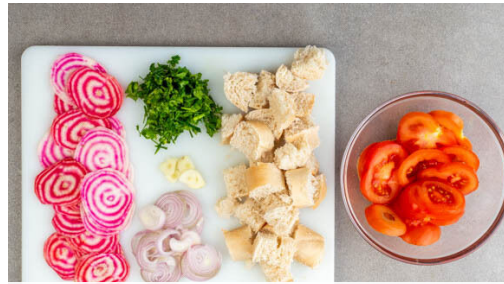
Ein vegetarischer De-luxe-Salat erwartet dich hier, schön bunt und voller Raffinesse: Die krossen Croûtons, feine Chioggia-Bete und wachsw weich gekochtes Ei machen sich richtig gut auf dem Bett aus knackigem Romana und fruchtigen Tomaten. Den großen Auftritt heute hat aber das sattgrüne Dressing aus Schnittlauch, Petersilie, Zitrone und Joghurt. Einfach göttlich!

- 1 Baguettebrötchen ¹
- 1 Chioggia-Bete
- 1 Fleischtomate
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Romanasalat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen und Backblech
- Alufolie
- kleiner Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 677kcal, Fett 41.8g,
Kohlenhydrate 55.2g, Eiweiß 20.4g



1. Zutaten vorbereiten

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Brötchen** grob würfeln. Die **Bete** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** in dünne Spalten schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Den **Schnittlauch** und die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Schalotte** und die **½ des Knoblauchs** schälen und in feine Scheiben schneiden.



4. Dressing zubereiten

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 6-7Min. weich kochen. Die **Eier** kalt abschrecken und schälen. Das **Kräuteröl**, den **Joghurt**, die **Zitronenschale**, den **Zitronensaft** und die **½ des Käses** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß pürieren.



2. Croûtons und Bete backen

Die **Brötchenwürfel** auf einem Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Betescheiben** mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und in Alufolie einwickeln. Die **Brötchenwürfel** und die **Beten** 7-10Min. im Ofen backen, bis die **Croûtons** goldbraun und knusprig und die **Betescheiben** zart sind.



5. Salat schneiden

Den **Salat** vom Strunk befreien und in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Mit den **Croûtons**, den **Tomaten** und ca. $\frac{1}{3}$ des **Dressings** vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Dressing vorbereiten

2EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei hoher Hitze sehr stark erwärmen, dann vom Herd nehmen und 1-2Min. abkühlen lassen. Ca. **1EL der Kräuter** für die **Garnitur** aufbewahren. Die **übrigen Kräuter** mit den **Schalotten** und dem **Knoblauch** in das heiße Öl rühren. Von der **½ der Zitrone** die **Schale** abreiben und den **Saft** auspressen. Den **Käse** fein reiben.



6. Anrichten und servieren

Die **Eier** jeweils in 4 Spalten schneiden. Das **restliche Dressing** auf Tellern verstreichen. Den **Salat** auf dem **Dressing** anrichten und mit den **Croûtons**, den **Beten** und dem **Ei** belegen. Mit den aufbewahrten **Kräutern** und dem **restlichen Käse** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(a8ff699ced33317c53c86f9bf3171905_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7c08f656893b221194f2f1726f0b91e6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e4c419dad7fb4b2eb7c1b5471321c3b4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a883f2d029f637fd11b573676579513e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ad56c6c19c40d77570cd89cb833394e6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(340ef2b0e2eb55b7944f915629610baa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1393d8153ebb225a8811afe033f07c25_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5c10bdd815407f7d50ba9a81e1cbf148_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d02fb32d7756cca7877c3595fbb8a808_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d447e0cd88b062fecdf9e28e264daee7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7be4a24075ab46831172cb8cd8260ed5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(857575b8953aee13961561d28669aa60_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5155cbfac0c9737e7cfda05f9a94fd22_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8765130a96d3a6abd60c29c0da2af48f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(94c9098fd3913ba20fff4e1da3068120_img.jpg\)](#) [!\[\]\(160baeb8f9d529182c2135c25b8c3a6b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6179bfdc73ab7eaa41f4f49c91bd679d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(718c186568808f4cac48f85d03d65d7b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c0bb15b957079abe983c6d521f858bd2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c22d62346be5d9f5813a0ac0ebd5c526_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ca4b2003be8079d6c13353544e7a444a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(afdd589b38d4b0a35664d596bfbbe171_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9db883b963d751733e0dcf1ac2d240b1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c2c21ec149d620b7af01c41c560892cd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(13db8aa2269bb247961b9e95699c7e91_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e5e02029f397644e01f24203600a762e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6d4cc92ac2f8d1255c0c12a237a9401_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e920b109af04474f6a3daae17aff7c93_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0631e56eb6ef70d1e7d6a49a9f53613a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cc8f4d4b1ec58b6b7e45e7434cae89e6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(22710a1870f1d1b1242e3a11b53e2f77_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fa4d32c2d9560efecd866aaf0c64c119_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dddc9b8d67eca000cc106ea6a45a5109_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4989b05de9831ea6be1e2298e3eb5753_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a6b166274792a0d4309afefddd9a4582_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f36e4abc987e841626f3bd38eb0f7e22_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4a36dffbd1150c44798d24ba4aafd901_img.jpg\)](#) [!\[\]\(63a8ce5a9c6402bc76c03daf76cbf642_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0c17a62ecafa3ffe34dfb6200e8a785f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(44c412e4a9ea36336152b866e8ebd372_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3c090d9bd850fd322f573c681d1e427a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(90b9967a74687ddb61e056a6e47376cb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d718183f69b40f8034f15d73346193ff_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b2f93b39fae4d851bb5a049c9990eee3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a18ae648987421bfa1294fe763b93da5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(36895a6d558910a4c6f602798cebb020_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a0025719c21c35cc451bea22a557e72a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(12ec25826c5bb23fecfa3c812ca54b67_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5a7891e8855c820b0fde956b348c0354_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4402a7ff69e583dbcb76af8b2676830b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6b7242f63b21235ba80425b36a0da250_img.jpg\)](#) [!\[\]\(47f8ab62fccd014679ba3f04c33ca1a9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9efbf3fcedbcfd2deeafc892922cf073_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d59bffb6ec680009a64d85d5404cd537_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dd622e3b953706965f5fc041d316c697_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6a7ab66b69605e7ca6a47c4a0799675e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f242f66d512e55ec540a347b7931c48e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(86ee9b904a1799684130739fd5da05e1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(668199cf2b3970a93a956b6df430a1f2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b906cb0059171426f50003462dbdb887_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4dfb3d5e8ad62f22e35167f3d36ac979_img.jpg\)](#) [!\[\]\(21e6aa04917b8a17b56130c13fa96d4a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9dde49a1b5fa82e516c55622f0850db1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9ab36f0467bfd8c6435a838374c7806c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(399df86e1c30f71b9ca532949d86e72f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a94f7e45b990dd1ce28d7fec783dd210_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a840ae124996ffae8874a22c46f61c51_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9bc95cc38fcddfa9f8d58e0e0b9456c1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a7655d0bd3147f68096dae89b74c652f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c1d8fa15a88cc9108239adb0de2ee454_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3466033f84bccceb84228e13ccbb8823_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d0089956e39aa4fde0b40602f2be7934_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ca7bf6d63dfdeabf2c12c8b6edd66d9b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f57bb5fa1698feedf4f5363e95c2665d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a93496b44cf9fffc88271c8313610cac_img.jpg\)](#) [!\[\]\(72bc2a4e614a86fbad3d2c2032b3954d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(003de6373230350a8a5e44544de8f48e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b1dbeaea8f45067792befcfb9bf22d6a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ea448f497ddda02683a6c6cd1203c0db_img.jpg\)](#) [!\[\]\(370a65ad0a926ad70ce5102f2f054895_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d9742264005bc15cc11ecce657bd1261_img.jpg\)](#) [!\[\]\(51fd96d1151078a503d0db4fe658af88_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0d9c9f307cea2d8b7ce9eae7ec5a816b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(135ad0e4549fe491c49cdbe1e1221745_img.jpg\)](#) [!\[\]\(04d3f6c472a5592e4fbfd7b92cef1230_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a736892756d1a451aecaded41df77bef_img.jpg\)](#) [!\[\]\(226846946c9bc278adb92713f47e6320_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3f3426a1335eb0a60f1436ed0b01ef76_img.jpg\)](#) [!\[\]\(28e737eeceeffe42b7d7dfc81256ff6f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e54fb0f23e34f6e270da697b428ef1a1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3b65601eaef4c36990f317808c732017_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b609f1e9eb8ede80f93c6c095ef0c6dd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(edb3c4e31cf5dfa558697b5e9a31c7d6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(da2f79714335de35d222f6e09c02c0c1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8de4e9a998da5975da463e5cade051b2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(62b7e812c5b2c4fcaab8623468e1b445_img.jpg\)](#) [!\[\]\(427657cd91132aea5647c87694deec1d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(df7bba609419ab9477bfbb7db335fce5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(339c96ea0d02baffe7e1ea4d2d10bee6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3d25d9552433f539c0f40144ca6d1190_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a235f4fa3160a44a5f33043617709f29_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aeaf58b6afb53e475a0ed193f1db77ab_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b6ca57aec1d0e7b628d5942e63482733_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cfa38b01ed6665c59c9075ed01756e5a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(151a5bbd546e0a62e85bb16ea504d867_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e07e4cd8bff60ac28b2338cb55f778fa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bd639a53d1adbad5dfe1070865a3f49b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ffbc74324ae4c5e4ff68ee2291d50e9b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b49983b3d6a8ae75df09dadb888683de_img.jpg\)](#) [!\[\]\(646e149e2ccac5ab3a47a4d86a964dc7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f875782ee702b0b96f60f1b3f282cbb9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3ae0c924306c288e692820cd2cc2e466_img.jpg\)](#) [!\[\]\(df46e92415b8bd014e832f535a0c4f54_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c45887203971264dc3e5dd36adbf0c24_img.jpg\)](#) [!\[\]\(edafde3fd7dc6c40df8a79bdb7a815fe_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e3a49627697e4868d68f0502f299af29_img.jpg\)](#) [!\[\]\(58e84172ef4855248cd46d3a587a4f57_img.jpg\)](#) [!\[\]\(64545fe7c712f2bb32274c4aa4220e65_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c63ab0f3e858c172608b3da6198e4d5c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c9c0249e6c6216e12fa62500041c3fea_img.jpg\)</](#)