



Italienischer Brotsalat mit gelber Bete

fruchtig-fein mit Orange und Fenchel



ca. 25min



2 Personen

Heute auf dem Tisch: ein herzerwärmend leckerer Salat mit weißen Bohnen, knusprigen Brotstückchen mit Sumachnote, 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?

- 2 gelbe Beten
- 1 Vollkornbaguettebrötchen ^{1,2}
- 1 Pck. Sumach
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Fenchelknolle
- 1 Lauchzwiebel
- 2 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 784kcal, Fett 41.3g,
Kohlenhydrate 79.1g, Eiweiß 18.4g



1. Gelbe Bete backen

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.



4. Gemüse garen

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.



2. Brot rösten

Das **Brötchen** grob würfeln und auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **½ des Sumachs** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen in 6-8Min. knusprig backen, nach der Hälfte der Backzeit wenden.



5. Orangen vorbereiten

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



3. Zutaten vorbereiten

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



6. Salat fertigstellen

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 **Brotsalat** noch 2-3Min. durchziehen lassen, dann servieren.