



Gebackene Rote Bete mit Ziegenkäse

mit gegrillter Birne und Vollkornbaguette



ca. 30min



3-4 Personen

Ob als Vorspeise in einem feinen Menü oder als eleganter vegetarischer Hauptgang: Die auf zarten Spinatblättern angerichteten ofengebackenen Rote-Bete-Spalten, der cremige Ziegenfrischkäse und die gegrillten Birnen sind nicht nur ein Hingucker, sondern auch geschmacklich perfekt abgestimmt. Dabei geht alles auch noch ruckzuck – traumhaft!

- 4 Rote Beten
- 2 Birnen
- 40g Pistazienkerne ⁵
- 4 Vollkornbaguettebrötchen ^{1,3}
- 200g Babyspinat
- 250g Ziegenfrischkäse ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

- Backöfen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Grillpfanne
- Sparschäler

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 39.1g,
Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 25.4g



1. Rote Bete schneiden

Tipp: Da **Rote Bete** stark färbt, am besten mit Küchenhandschuhen und Schürze arbeiten!



4. Birnen braten

Die **Birnen** längs vierteln und entkernen, dann die **Birnenspalten** mit 1EL Olivenöl einreiben. In einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei starker Hitze in 2-3Min. von jeder Seite goldbraun braten.



2. Rote Bete backen

Die **Rote-Bete-Spalten** mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen 15-20Min. backen, bis die **Rote Bete** gar ist.



5. Pistazien hacken

Die **Pistazien** grob hacken. Die **Brötchen** im Ofen in 4-5Min. knusprig aufbacken.



3. Dressing zubereiten

4EL Balsamicoessig in einem kleinen Topf mit ½TL Zucker bei mittlerer Hitze kurz aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren und den Essig auf ca. ⅔ des ursprünglichen Volumens einköcheln lassen. 2EL Olivenöl unterrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Den **Spinat** mit der **½ des Dressings** vermengen und die **Birnen** und die **Rote Bete** unterheben. Den **Ziegenkäse** in Stückchen auf dem **Salat** anrichten. Das **restliche Dressing** darüberträufeln und mit den **Pistazien** garnieren. Die **Brötchen** in Scheiben schneiden und mit dem **Salat** servieren.