



Gebackene Rote Bete mit Ziegenkäse

mit gegrillter Birne und Vollkornbaguette



ca. 30min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Rote Beten
- 1 Birne
- 20g Pistazienkerne⁵
- 2 Vollkornbaguettebrötchen^{1,3}
- 100g Babyspinat
- 125g Ziegenfrischkäse²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁴

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 757kcal, Fett 35.4g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 25.4g



1. Rote Bete schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Rote Bete** schälen, halbieren und in 2-3cm breite Spalten schneiden.

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



2. Rote Bete backen

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



3. Dressing zubereiten

2EL Balsamicoessig in einem kleinen Topf mit 1 kräftigen Prise Zucker bei mittlerer Hitze kurz aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren und den Essig auf ca. $\frac{2}{3}$ des ursprünglichen Volumens einköcheln lassen. 1EL Olivenöl untarrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Birnen braten

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



5. Pistazien hacken

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



6. Salat fertigstellen

Den **Spinat** mit der $\frac{1}{2}$ 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.