



Warmer Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse

Low Carb mit Zucchini, Bohnen und Rucola



30-40min



2 Personen

Ein köstlicher Salat, der schön satt macht und dabei noch Low Carb ist. Neben der Roten Bete tummeln sich noch Zucchinischeiben und nahrhafte Bohnen im Ofengemüse, das auf einem würzigen Rucolabett und mit cremigem Ziegenfrischkäse garniert serviert wird. Lecker!

- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Zucchini
- 1 Dose Bio-Bohnenmix
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Rucola
- 125g Ziegenfrischkäse ¹

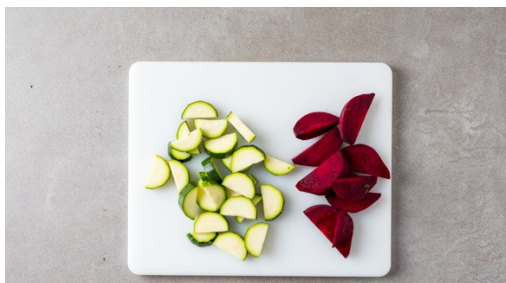
- ½TL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 539kcal, Fett 24.4g,
Kohlenhydrate 47.6g, Eiweiß 28.0g



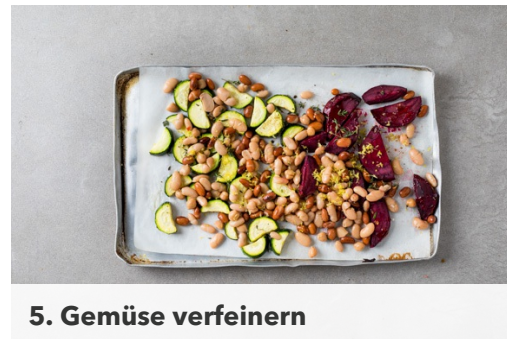
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **½ der Roten Bete** halbieren und in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Rote Bete** verwenden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden.



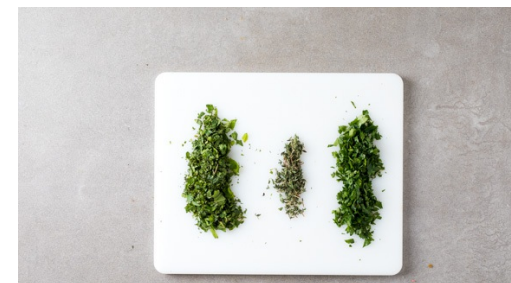
Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. 1TL Olivenöl mit **1TL Zitronensaft**, **½TL Zitronenschale**, ½TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Probieren und ggf. mit mehr **Zitrone** oder Salz und Pfeffer nachwürzen.



Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit der **Roten Bete** und der **Zucchini** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1 EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und das **Gemüse** 15-20Min. im Ofen rösten, bis es leicht gebräunt ist.



Das **Ofengemüse** mit der **restlichen Zitronenschale** und dem **Thymian** vermengen und weitere 3-5Min. im Ofen garen.



Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen und fein hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** ebenfalls fein hacken.



Das **Ofengemüse** mit der **Petersilie** vermengen und auf dem **Rucola** anrichten. Den **Ziegenkäse** in kleinen Stückchen auf dem **Gemüse** anrichten. Den **Salat** mit dem **Dressing** beträufeln und servieren.