



Warmer Rote-Bete-Salat

mit Zucchini, Bohnen und Ziegenkäse



30-40min



2 Personen

Die Rote Bete hat es in sich: Sie kann mit besonders vielen Mineralstoffen und Vitaminen aufwarten, ist dabei aber aufgrund ihres hohen Wassergehalts erfreulich kalorienarm. Aber keine Sorge, dieser köstliche Salat macht trotzdem schön satt, dafür sorgen neben der Rübe mit der schönen Farbe unter anderem cremiger Ziegenfrischkäse, gebackene Bohnen und Zucchini.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 1 Zucchini
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 40g frische Minze, Petersilie & Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf
10

- 1 Packung Rucola
- 1 Packung Ziegenfrischkäse 7

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

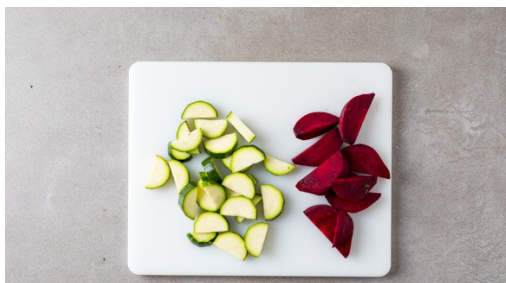
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 537kcal, Fett 27.5g, Kohlenhydrate 38.4g, Eiweiß 26.6g



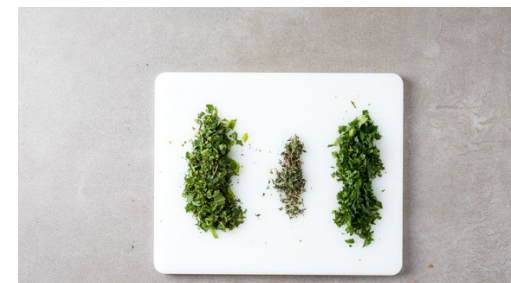
1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rote Bete** halbieren und die Hälften in ca. 0,5cm dicke Spalten schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden.



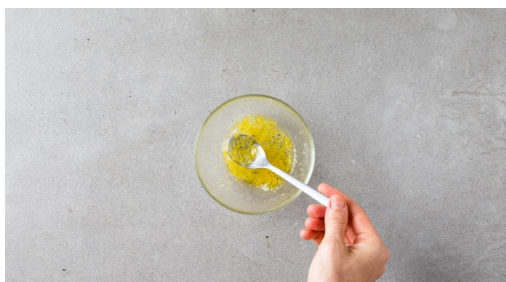
2. Gemüse rösten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit der **Roten Bete** und der **Zucchini** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit Salz, Pfeffer und 1-2EL Olivenöl vermengen. Das **Gemüse** 15-20Min. im Ofen rösten, bis es leicht gebräunt ist.



3. Kräuter hacken

Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen und nach Wunsch klein schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



4. Dressing anrühren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Für das **Dressing** ca. 1TL **Zitronenabrieb** mit dem **Zitronensaft**, 1TL Olivenöl, der 1/2 des **Senfs** sowie Salz und Pfeffer verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann das **Dressing** mit Honig oder Zucker oder **mehr Senf** verfeinern.



5. Gemüse verfeinern

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



6. Salat anrichten

Das **Ofengemüse** mit der **Minze** und der **Petersilie** vermengen und auf dem **Rucola** anrichten. Den **Ziegenkäse** in kleine Stücke schneiden oder mit den Fingern zerkrümeln und mit dem **Dressing** über das noch warme **Ofengemüse** geben und servieren.