



RS Warmer Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse

Low Carb mit Zucchini, Bohnen und Rucola



30-40min



2 Portionen

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

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 473kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 39.7g, Eiweiß 23.0g



1. Gemüse vorbereiten

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.



4. Dressing anrühren

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.



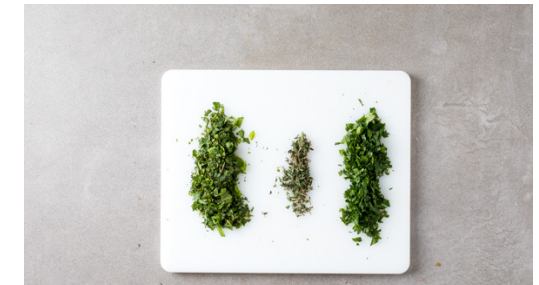
2. Gemüse rösten

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



5. Gemüse verfeinern

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



3. Kräuter hacken

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



6. Salat anrichten

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.