



Ziegenkäse mit Roter Bete und Bulgur

garniert mit duftender Rosmarin-Nektarine



ca. 30min



2 Portionen

Es gibt wenig, das besser zusammenpasst als Rote Bete und Ziegenkäse. Na gut, Feta wäre hier sicher auch kein schlechter Partner, aber diesmal haben wir uns für Ziegenkäse entschieden. Wir werfen einfach alles zusammen in den Ofen - Rote Bete, Ziegenkäse und saftige Nektarine - und genießen es dann dampfend warm mit etwas Bulgur. Dazu gibt's ein leckeres Rosmarindressing. Was für eine Traumkombination!

Was du von uns bekommst

- 1 Nektarine
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 10g Petersilie & Rosmarin
- 25g Kürbiskerne
- 125g Ziegenfrischkäse ²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Kochtipp

Rote Bete färbt stark ab, daher bei der Verarbeitung am besten Handschuhe und eine Küchenschürze tragen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 834kcal, Fett 44.5g, Kohlenhydrate 75.7g, Eiweiß 25.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Ofen auf 200°C Oberhitze (180°C Umluft) vorheizen. Die **Nektarine** vierteln und entsteinen, dann die **Viertel** noch einmal längs halbieren. Die **Flüssigkeit der Roten Bete** auffangen und die **½ der Roten Bete** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **restliche Rote Bete** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



4. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **restliche Dressing** in einem hohen Gefäß mit den **restlichen Kürbiskernen** zu einer **Sauce** pürieren. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden.



2. Dressing zubereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und grob schneiden, dann mit der **Flüssigkeit der Roten Bete**, 3EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, 1EL Honig oder Zucker, 1TL Salz und ½TL Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



5. Fertigstellen & servieren

Die **restliche Rote Bete** mit **¾ der Sauce** und der **Petersilie** unter den **Bulgur** heben, dann erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Käse** und die **Ofenbeilagen** auf dem **Bulgur** anrichten und mit der **restlichen Sauce** beträufelt servieren.



3. Käse backen

Die **Nektarinen**, **¾ der Roten Bete**, die **½ der Kürbiskerne** und den **Ziegenkäse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **½ des Dressings** untermischen. Im Ofen auf der oberen Schiene 10-15Min. backen, bis die **Nektarinen** und der **Käse** zu bräunen beginnen.



6. Vorsicht, Geschmack!

Wenn in einem Gericht so starke Aromen wie Rote Bete, Rosmarin und Nektarine zusammenkommen, sollte man mit geschmacklichen Ergänzungen eher vorsichtig sein. Was aber problemlos geht, ist ein knackiger Salat: Er sorgt für ein bisschen extra Frische, ohne die Stars der Show in den Schatten zu stellen. Na dann, Bühne frei!