



Warmer Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse

mit Zucchini, Bohnen und Rucola



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.

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

- 1 Packung Rucola
- 1 Packung Ziegenfrischkäse ⁷

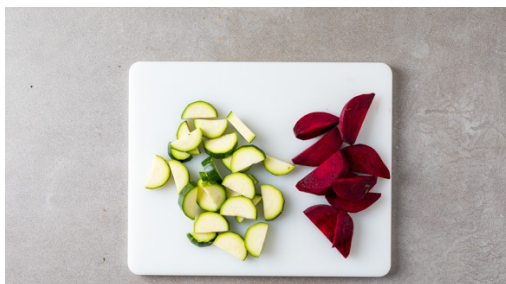
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

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

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

Energie 545kcal, Fett 27.7g,
Kohlenhydrate 38.9g, Eiweiß 27.2g



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



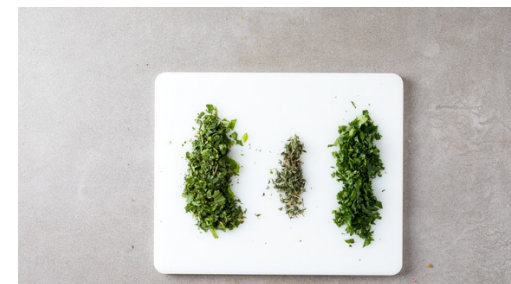
Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Für das **Dressing** ca. **1TL Zitronenabrieb** mit dem **Zitronensaft**, 1TL Olivenöl, der **1/2 des Senfs** sowie Salz und Pfeffer verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann das **Dressing** mit etwas Honig oder Zucker oder **mehr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



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.



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



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



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.