



## Italienischer Brotsalat mit gelber Bete

fruchtig-fein mit Orange und Fenchel



ca. 25min



2 Portionen

Heute auf dem Tisch: ein herzerwärmend leckerer Salat mit weißen Bohnen, knusprigen Brotstückchen mit Za'atar-Note, würzigem Fenchel, einem frischen Orangendressing und viel, viel Dill. Ideal, wenn es nahrhaft und leicht zugleich sein darf! Star der bunten Show: die ofengeröstete gelbe Bete, die durch ihre feine geschmackliche Mischung aus frisch und süß glänzt. Vielleicht ein neues Lieblingsessen?

## Was du von uns bekommst

- 2 gelbe Beten
- 1 Vollkornbaguettebrötchen <sup>1,2</sup>
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung <sup>2</sup>
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Fenchelknolle
- 1 Lauchzwiebel
- 2 unbehandelte Orangen
- 10g Dill

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäl器
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 42.4g, Kohlenhydrate 79.8g, Eiweiß 18.9g



### 1. Gelbe Bete backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **gelben Beten** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und in 15-20Min. im Ofen goldbraun backen.



### 4. Gemüse garen

Den **Fenchel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis er anfängt, weich zu werden. Die **Bohnen** zufügen und 2-3Min. mitgaren. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Brot rösten

Das **Brötchen** grob würfeln und auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen in 6-8Min. knusprig backen, nach der Hälfte der Backzeit wenden.



### 3. Zutaten vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Den **Fenchel** in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Sehr dekorativ wirkt es, wenn die **Lauchzwiebel** schräg geschnitten wird.



### 5. Orangen vorbereiten

Die **Schale einer Orange** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Die **übrige Orange** so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird, und das **Fruchtfleisch** in Spalten schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



### 6. Salat fertigstellen

**3-5EL Orangensaft**, 2EL Olivenöl und 1EL Essig mit **1TL Orangenschale** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Das **Brot**, die **gelbe Bete**, das **Fenchel-Bohnen-Gemüse**, die **Orangenspalten**, die **Lauchzwiebeln** und den **Dill** mit dem **Dressing** vermengen. Den **Brotsalat** noch 2-3Min. durchziehen lassen, dann servieren.