

MARLEY SPOON



Rote-Bete-Chicorée-Salat mit Ziegenfrischkäse

dazu würziges Za'atar-Granola



20-30min



4 Portionen

Wie ein sonniger Frühlingstag, aber auf deinem Teller: Knackiger roter Chicorée, Rote Bete und zarter Blattsalat sorgen für ein hübsches Farbenspiel, während cremiger Ziegenfrischkäse und knuspriges, selbstgemachtes Za'atar-Granola das Ganze zu einem herzhaften und ausgewogenem Schmaus machen. Da bekommt man Lust auf mehr!

Was du von uns bekommst

- 150g Haferflocken ¹
- 50g Kürbiskerne
- 50g Sonnenblumenkerne
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ³
- 2 rote Chicorée
- 1 Zwiebel
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 100g gemischter Salat
- 250g Ziegenfrischkäse ²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ²
- 3EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 757kcal, Fett 46.2g,
Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 24.2g



1. Granola vorbereiten

Den Backofen auf 190°C (170°C Umluft) vorheizen. Die **Haferflocken** in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer grob zerkleinern. Die **Kürbiskerne** und die **Sonnenblumenkerne** zugeben und 1-2 Mal mit der Pulse-Funktion zerstoßen. Die **Gewürzmischung** zugeben und vermengen. Die **Granola-Mischung** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



2. Granola backen

In einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle 3EL Butter schmelzen und mit 1EL Honig, 1EL Essig, 4EL warmem Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Mit der **Granola-Mischung** verkneten, bis kleine **Klumpen** entstehen. Das **Granola** im Ofen in 10-15Min. goldbraun und knusprig backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.



3. Gemüse schneiden

Den **Chicorée** in einzelne Blätter zerteilen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Rote Bete** abgießen, dabei **1EL Saft** auffangen. Die **Rote Bete** in Spalten schneiden.



4. Dressing zubereiten

Den **Saft der Roten Bete**, 2EL Olivenöl, 3EL Essig, 2EL Honig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



5. Gemüse marinieren

Die **Rote Bete** und die **Zwiebelstreifen** kräftig mit dem **Dressing** vermengen und ca. 5Min. ziehen lassen.



6. Salat fertigstellen

Die **Chicorée-Blätter** und die **Salatmischung** mit der **Roten Bete** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** auf Teller anrichten, den **Ziegenfrischkäse** darüber verteilen und mit dem **Granola** garniert servieren.