



## Rote-Bete-Chicorée-Salat mit Ziegenfrischkäse

dazu würziges Za'atar-Granola



20-30min



2 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 <sup>1</sup>
- 25g Kürbiskerne
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung <sup>3</sup>
- 1 roter Chicorée
- 1 Zwiebel
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 50g gemischter Salat
- 125g Ziegenfrischkäse <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter <sup>2</sup>
- 1½EL 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 758kcal, Fett 46.3g, Kohlenhydrate 57.8g, Eiweiß 24.3g



### 1. Granola vorbereiten

Den Backofen auf 190°C (170°C Umluft) vorheizen. Die **½ der 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 **½ der 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 1½EL Butter schmelzen und mit ½EL Honig, ½EL Essig, 2EL warmem Wasser und je 1 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 **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden. Die **rote Bete** abgießen, dabei **½EL Saft** auffangen. Die **½ der Roten Bete** in Spalten schneiden. Die **restliche Rote Bete** und die **übrige Zwiebelhälfte** werden für dieses Rezept nicht benötigt.



### 4. Dressing zubereiten

Den **Saft der Roten Bete**, 1EL Olivenöl, 1½EL Essig, 1EL Honig und je 1 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.