



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

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter ²
- 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.