



Chicorée-Rote-Bete-Salat mit Ziegenfrischkäse

garniert mit Müsli und weichem Ei



20-30min



4 Portionen

Heute geht's mal wieder bunt zu auf unseren Tellern – wie fast immer, wenn Rote Bete im Spiel ist. Wir machen aus dem farbintensiven Wurzelgemüse einen schmackhaften Salat, an dem auch die feine Bitterkeit von Chicorée und Ziegenfrischkäse beteiligt ist. Für etwas soften Biss sorgen gekochte Eier und mit dem selbstzubereiteten Müsli wird es auch noch schön knackig. Textur und Geschmack in einer ausgewogenen Komposition!

Was du von uns bekommst

- 150g Haferflocken ²
- 50g Kürbiskerne
- 50g Sonnenblumenkerne
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ⁴
- 2 rote Chicorée
- 1 Zwiebel
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 4 Bio-Eier ¹
- 100g gemischter Salat
- 250g Ziegenfrischkäse ³

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 2 kleine Töpfe
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sesamsamen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Müsli zubereiten

Den Backofen auf 190°C (170°C Umluft) vorheizen. Die **Haferflocken** in einem hohen Gefäß grob zerkleinern. Die **Kürbiskerne** und die **Sonnenblumenkerne** in das Gefäß geben und noch 1-2Mal pulsieren lassen, um sie zu zerkleinern. Die **Gewürzmischung** untermischen, dann die **Haferflockenmischung** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



2. Müsli backen

3EL Butter in einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle schmelzen, dann mit 1EL Honig, 1EL Essig, 4EL warmem Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Buttermischung** in die **Haferflocken** einarbeiten, bis sich Krümel bilden. Dann in 10-15Min. im Ofen goldbraun und knusprig backen, dabei nach der Hälfte der Zeit umrühren. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.



3. Gemüse schneiden

Den **Chicorée** längs vierteln, dabei den Strunk entfernen und die **Blätter** voneinander trennen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Rote Bete** abgießen, dabei **1EL Saft** in einer großen Schüssel abfangen, dann in Spalten schneiden.



4. Gemüse marinieren

Den **Rote-Bete-Saft** mit 2EL Olivenöl, 3EL Essig, 2EL Honig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Rote Bete** und die **Zwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen und ca. 5Min. marinieren lassen.



5. Eier kochen

In einem zweiten kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** abgießen und kalt abschrecken.



6. Salat zu bereiten

Den **Chicorée** mit der **Roten Bete** und dem **Salat** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Eier** schälen und halbieren. Den **Chicorée-Rote-Bete-Salat** auf Tellern anrichten, dann den **Ziegenfrischkäse** darüber zerbröckeln und mit dem **Müsli** und den **Eiern** garniert servieren.