



## Chicorée-Rote-Bete-Salat mit Ziegenfrischkäse

garniert mit Müsli und weichem Ei



20-30min



2 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 <sup>2</sup>
- 25g Kürbiskerne
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung <sup>4</sup>
- 1 roter Chicorée
- 1 Zwiebel
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 50g gemischter Salat
- 125g Ziegenfrischkäse <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter <sup>3</sup>
- 1½EL 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 758kcal, Fett 46.3g, Kohlenhydrate 57.8g, Eiweiß 24.3g



### 1. Müsli zubereiten

Den Backofen auf 190°C (170°C Umluft) vorheizen. Die **½ der 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 **½ der Gewürzmischung** untermischen, dann die **Haferflockenmischung** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



### 2. Müsli backen

1½EL Butter in einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle schmelzen, dann mit ½EL Honig, ½EL Essig, 2EL warmem Wasser und je 1 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.



### 4. Gemüse marinieren

Den **Rote-Bete-Saft** mit 1EL Olivenöl, 1½EL Essig, 1EL Honig und je 1 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.



### 3. Gemüse schneiden

Den **Chicorée** längs vierteln, dabei den Strunk entfernen und die **Blätter** voneinander trennen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Scheiben schneiden. Die **Rote Bete** abgießen, dabei **½EL Saft** in einer großen Schüssel abfangen, dann **eine Hälfte** in Spalten schneiden. Die **restliche Rote Bete und die restliche Zwiebel** für ein anderes Rezept aufbewahren.



### 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.