

# MARLEY SPOON



## Ziegenfrischkäse und wachswieches Ei

auf Rote-Bete-Chicorée-Salat mit Granola



20-30min



4 Portionen

Wie ein Sonnenstrahl auf deinem Teller: Knackiger roter Chicorée, aromatische Rote Bete und zarter Blattsalat bringen Frische und Farbe zusammen. Cremiger Ziegenfrischkäse und wachswieches Ei treffen auf knuspriges, selbst gemachtes Za'atar-Granola und sorgen für ein harmonisches Spiel aus milden und würzigen Noten. Ein ausgewogener, herzhafter Genuss mit besonderer Raffinesse.

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>3</sup>
- 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

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 ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer grob zerkleinern. Die **Kürbiskerne** und die **Sonnenblumenkerne** zugeben und 1-2-mal mit der Pulse-Funktion untermixen. Die **Gewürzmischung** untermengen und 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 **Klümpchen** entstehen. Das **Granola** im Ofen in 10-15Min. goldbraun und knusprig backen, dabei nach der Hälfte der Zeit umrühren. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.



### 3. Gemüse schneiden

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



### 4. Gemüse marinieren

Den aufgefangenen **Rote-Bete-Saft**, 2EL Olivenöl, 3EL Essig, 2EL Honig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Rote-Bete-Spalten** und die **Zwiebelstreifen** gut mit dem **Dressing** vermengen und ca. 5Min. ziehen lassen.



### 5. Eier kochen

Den Topf säubern und darin 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 fertigstellen

Die **Chicoréeblätter** und die **Salatmischung** mit der **Roten Bete** und den **Zwiebeln** vermengen. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Die **Eier** schälen und halbieren. Den **Ziegenfrischkäse** auf dem **Salat** verteilen, dann mit dem **Ei** und **Granola** garnieren und servieren.