

MARLEY SPOON



De-luxe-Salat mit Chioggia-Bete und Ei

und cremigem Green-Goddess-Dressing



ca. 30min



4 Portionen

Ein vegetarischer De-luxe-Salat erwartet dich hier, schön bunt und voller Raffinesse: Die krossen Croûtons, feine Chioggia-Bete und wachsw weich gekochtes Ei machen sich richtig gut auf dem Bett aus knackigem Romana und fruchtigen Tomaten. Den großen Auftritt heute hat aber das sattgrüne Dressing aus Schnittlauch, Petersilie, Zitrone und Joghurt. Einfach göttlich!

Was du von uns bekommst

- 2 Baguettebrötchen ²
- 2 Chioggia-Beten
- 2 Fleischtomaten
- 40g Schnittlauch & Petersilie
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ³
- 4 Bio-Eier ¹
- 2 Becher Joghurt ³
- 2 Pck. Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Alufolie
- kleiner Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipps

Die Bete am besten mit einer Mandoline oder dem Sparschäler schälen, damit die Scheiben schön dünn werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 672kcal, Fett 41.8g,



1. Zutaten vorbereiten

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Brötchen** grob würfeln. Die **Beten** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Den **Schnittlauch** und die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Schalotte** und den **Knoblauch** schälen und in feine Scheiben schneiden.



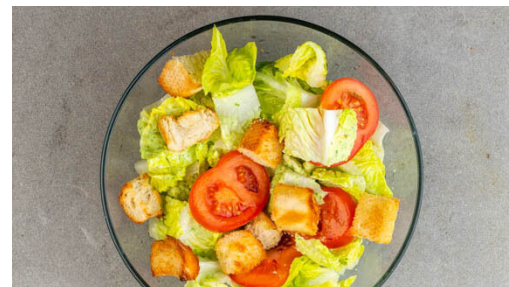
4. Dressing zubereiten

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 6-7Min. weich kochen. Die **Eier** kalt abschrecken und schälen. Das **Kräuteröl**, den **Joghurt**, die **Zitronenschale**, die **½ des Zitronensafts** und die **½ des Käses** mit je ½TL Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß pürieren.



2. Croûtons und Bete backen

Die **Brötchenwürfel** auf einem Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Betescheiben** mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und in Alufolie einwickeln. Die **Brötchenwürfel** und die **Beten** 7-10Min. im Ofen backen, bis die **Croûtons** goldbraun und knusprig und die **Betescheiben** zart sind.



5. Salat schneiden

Den **Salat** vom Strunk befreien und in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Mit den **Croûtons**, den **Tomaten** und ca. **⅓ des Dressings** vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Dressing vorbereiten

4EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei hoher Hitze sehr stark erwärmen, dann vom Herd nehmen und 1-2Min. abkühlen lassen. Ca. **2EL der Kräuter** für die **Garnitur** aufbewahren. Die **übrigen Kräuter** mit den **Schalotten** und dem **Knoblauch** in das heiße Öl rühren. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Käse** fein hacken.



6. Anrichten und servieren

Die **Eier** jeweils in 4 Spalten schneiden. Das **restliche Dressing** auf Tellern verstreichen. Den **Salat** auf dem **Dressing** anrichten und mit den **Croûtons**, den **Beten** und dem **Ei** belegen. Mit den aufbewahrten **Kräutern** und dem **restlichen Käse** garnieren und servieren.