



Italienischer Brotsalat mit gelber Bete

fruchtig-fein mit Orange und Fenchel



20-30min



2 Personen

Heute auf dem Tisch: ein herzerwärmend leckerer Salat mit weißen Bohnen, knusprigen Brotstückchen mit Sumachnote, würzigem Fenchel, einem frischen Orangendressing und viel, viel Dill. Ideal, wenn es nahrhaft und leicht zugleich sein darf! Star der bunten Show: die ofengeröstete gelbe Bete, die durch ihre feine geschmackliche Mischung aus frisch und süß glänzt. Vielleicht ein neues Lieblingsessen?

Was du von uns bekommst

- 2 gelbe Beten
- 1 rustikales Mehrkornbrötchen¹
- 1 Päckchen Sumach
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 2 Fenchelknollen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 unbehandelte Orangen
- 10g frischer Dill

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 73.5g, Eiweiß 21.2g



1. Gelbe Bete backen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **gelben Beten** schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern und im Ofen in 15-20Min. goldbraun garen.



4. Gemüse garen

Den **Fenchel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis er anfängt, weich zu werden. Die **Bohnen** hinzufügen und 2-3Min. mitgaren. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Brot rösten

Das **Brötchen** grob würfeln und auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, dem **Sumach** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen in 6-8Min. knusprig backen, nach der Hälfte der Backzeit wenden.



5. Orangen vorbereiten

Die **Schale** von **einer Orange** abreiben, die **Orange** halbieren und auspressen. Die **zweite Orange** komplett schälen und in Spalten schneiden. Den **Dill** ohne härtere Stängel grob schneiden.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Fenchel** in schmale Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. **Tipp:** Sehr dekorativ wirkt es, wenn die **Lauchzwiebel** schräg geschnitten wird.



6. Salat fertigstellen

3-5EL Orangensaft, 1-2EL Olivenöl und 1EL Essig mit **1TL Orangenabrieb** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Das **Brot**, die **gelbe Bete**, die **Bohnen**, den **Fenchel**, die **Orangenspalten**, die **Lauchzwiebelringe** und den **Dill** mit dem **Dressing** vermengen. Den **Brotsalat** mindestens 2-3Min. durchziehen lassen und servieren.