

# MARLEY SPOON



## Rote-Bete-Chicorée-Salat mit Ziegenfrischkäse

und würzigem Za'atar-Granola-Topping



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 trifft auf knuspriges, selbst gemachtes Za'atar-Granola und sorgt für ein harmonisches Spiel aus milden und würzigen Noten. Ein ausgewogener, herzhafter Genuss mit besonderer Raffinesse.

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>2</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

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 758kcal, Fett 46.2g, Kohlenhydrate 57.8g, Eiweiß 24.2g



### 1. Granola vorbereiten

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 untermischen. 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. Dressing zubereiten

Den aufgefangenen **Rote-Bete-Saft**, 2EL Olivenöl, 3EL Essig, 2EL Honig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



### 5. Gemüse marinieren

Die **Rote-Bete-Spalten** und die **Zwiebelstreifen** gut mit dem **Dressing** vermengen und ca. 5Min. ziehen lassen.



### 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. Den **Ziegenfrischkäse** darüber verteilen und mit dem **Granola** garniert servieren.