

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

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ³
- 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 824kcal, Fett 50.8g, Kohlenhydrate 57.9g, Eiweiß 30.2g



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 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. 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.