

MARLEY SPOON



Ziegenfrischkäse und wachswieches Ei

auf Rote-Bete-Chicorée-Salat mit Granola



20-30min



2 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
- 25g Kürbiskerne
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ⁴
- 1 roter Chicorée
- 1 Zwiebel
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 Bio-Eier ¹
- 50g gemischter Salat
- 125g Ziegenfrischkäse ³

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter ³
- 1½EL 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 825kcal, Fett 50.8g, Kohlenhydrate 58.1g, Eiweiß 30.3g



1. Müsli zubereiten

Den Backofen auf 190°C (170°C Umluft) vorheizen. Die **½ der 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 **½ der Gewürzmischung** untermengen und die **Granola-Mischung** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



2. Granola backen

In einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle 1½EL Butter schmelzen und mit ½EL Honig, ½EL Essig, 2EL warmem Wasser und je 1 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 **½ der Zwiebel** schälen und in feine Streifen schneiden. Die **½ der Rote Bete** abgießen, dabei **½EL Saft** auffangen, dann in Spalten schneiden. Die **restliche Rote Bete** und die **übrige Zwiebelhälfte** werden für dieses Rezept nicht benötigt.



4. Gemüse marinieren

Den aufgefangenen **Rote-Bete-Saft**, 1EL Olivenöl, 1½EL Essig, 1EL Honig und je 1 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.