



Gebackene Rote Bete mit Ziegenkäse

mit gegrillter Birne und Vollkornbaguette



ca. 30min



3 Portionen

Ob als Vorspeise in einem feinen Menü oder als eleganter vegetarischer Hauptgang: Die auf zarten Spinatblättern angerichteten ofengebackenen Rote-Bete-Spalten, der cremige Ziegenfrischkäse und die gegrillten Birnen sind nicht nur ein Hingucker, sondern auch geschmacklich perfekt abgestimmt. Dabei geht alles auch noch ruckzuck - traumhaft!

Was du von uns bekommst

- 3 Rote Beten
- 1 Birne
- 30g Pistazienkerne⁵
- 3 Vollkornbaguettebrötchen^{1,3}
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 250g Ziegenfrischkäse²

Was du zu Hause benötigst

- 1½g Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁴

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Grillpfanne
- Sparschäler

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

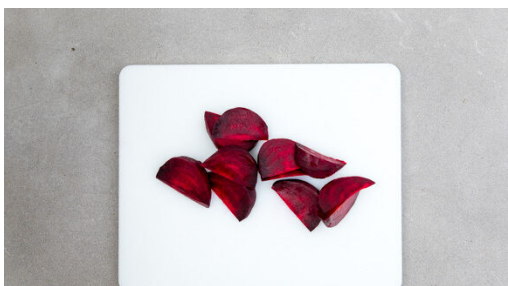
Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sesamsamen** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4), **Schalenfrüchte** (5).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse

Nährwertangaben pro Portion

Energie 829kcal, Fett 42.2g, Kohlenhydrate 82.1g, Eiweiß 28.0g



1. Rote Bete schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Rote Bete** schälen, halbieren und in 2-3cm breite Spalten schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, am besten mit Küchenhandschuhen und Schürze arbeiten!



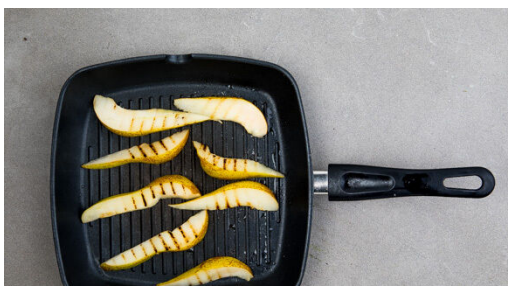
2. Rote Bete backen

Die **Rote-Bete-Spalten** mit 1½EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen 15-20Min. backen, bis die **Rote Bete** gar ist.



3. Dressing zubereiten

3EL Balsamicoessig in einem kleinen Topf mit 1 kräftigen Prise Zucker bei mittlerer Hitze kurz aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren und den Essig auf ca. ⅓ des ursprünglichen Volumens einköcheln lassen. 1½EL Olivenöl unterrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Birnen braten

Die **Birne** längs vierteln und entkernen, dann die **Birnenspalten** mit ½EL Olivenöl einreiben. In einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei starker Hitze in 2-3Min. von jeder Seite goldbraun braten.



5. Pistazien hacken

Die **Pistazien** grob hacken. Die **Brötchen** im Ofen in 4-5Min. knusprig aufbacken.



6. Salat fertigstellen

Den **Spinat** mit der ½ des **Dressings** vermengen und die **Birnen** und die **Rote Bete** unterheben. ¾ des **Ziegenkäses** in Stückchen auf dem **Salat** anrichten. Das **restliche Dressing** darüberträufeln und mit den **Pistazien** garnieren. Die **Brötchen** in Scheiben schneiden und mit dem **Salat** servieren.