



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 Brotsstückchen 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 Dill

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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



2. Brot rösten



3. Zutaten vorbereiten



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** zufügen und 2-3Min. mitgaren. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Orangen vorbereiten

Die **Schale 1 Orange** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Die **übrige Orange** so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird, und das **Fruchtfleisch** in Spalten schneiden. Die **Dillspitzen** abzupfen und grob schneiden.



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**, das **Fenchel-Bohnen-Gemüse**, die **Orangenspalten**, die **Lauchzwiebeln** und den **Dill** mit dem **Dressing** vermengen. Den **Brotsalat** noch 2-3Min. durchziehen lassen, dann servieren.