MARLEY SPOON



Rote-Bete-Linsen-Salat mit Ziegenfrischkäse

mit Rucola und Birne

ca. 20min 1 Portion

Dein bunter Teller für heute vereint Rote Bete, Rucola, Linsen, süßliche Birne und würzigen Ziegenfrischkäse zu einem sättigenden Salat. Frisch angeröstete Walnüsse liefern das knusprige Finish. Mmmh, einfach lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Birne
- 1 Schalotte
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 25g Walnusskerne [4]
- 1 Dose Bio-Linsen
- 50g Rucola
- 125g Ziegenfrischkäse [1]

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf [2]
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [3]

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1), **Senf** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 1117kcal, Fett 67.3g, Kohlenhydrate 90.9g, Eiweiß 30.1g



1. Zutaten schneiden

Die **Birne** halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Rote Bete** in Spalten schneiden. **TipP**: Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



2. Walnüsse anrösten

Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Walnüsse** grob hacken und in der Pfanne ohne Zugabe von Fett 2–3Min. duftend anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Rote Bete anbraten

Die **Rote Bete** in der Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 6Min. anbraten, bis die Oberflächen karamellisieren.



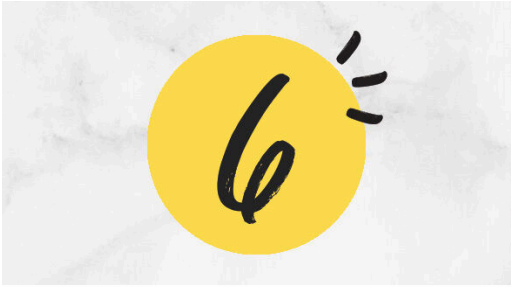
4. Rote Bete glasieren

Inzwischen je 1EL Olivenöl, Balsamicoessig, Senf und Honig zu einer **Glasur** verrühren. Die **Schalotten** und die **Rote Bete** mit der **Glasur** vermengen und bei niedriger Hitze ca. 1Min. einkochen lassen. Dann vom Herd nehmen.



5. Dressing anrühren

1EL Olivenöl mit 1EL Balsamicoessig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



6. Salat zubereiten

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Dann mit dem **Rucola**, der **Roten Bete**, den **Birnen** und dem **Dressing** vermengen. Die **½ des Ziegenkäses** in groben Stückchen auf dem **Salat** verteilen. Den **Salat** mit den **Walnüssen** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**