



Warmer Rote-Bete-Salat

mit Zucchini, Bohnen und Ziegenkäse



30-40Min.



2 Personen

Die Rote Bete hat es in sich: Sie kann mit besonders vielen Mineralstoffen und Vitaminen aufwarten, ist dabei aber aufgrund ihres hohen Wassergehalts arm an Kalorien. Aber keine Sorge, dieser köstliche Salat macht trotzdem schön satt, dafür sorgen neben der Rübe mit der schönen Farbe unter anderem cremiger Ziegenfrischkäse, gebackene Bohnen und Zucchini.

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 50g Rucola
- 125g Ziegenfrischkäse ⁷
- 45g frische Minze, Petersilie & Thymian
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 Packung Rote Bete
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Sieb
- Zitronenpresse

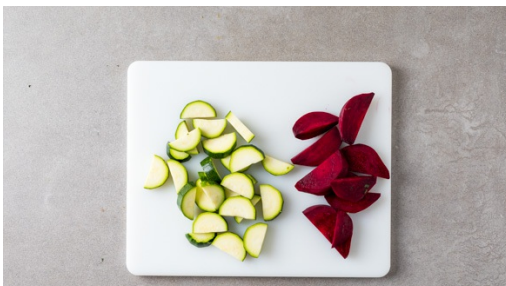
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 435.0kcal, Fett 20.6g, Eiweiß 21.2g, Kohlenhydrate 33.4g



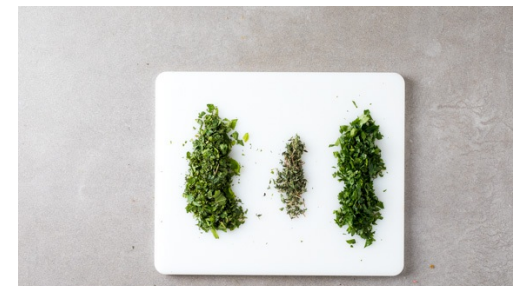
1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 190°C Umluft (210°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rote Bete** halbieren und die Hälften in ca. 0,5cm dicke Spalten schneiden. Die Enden der **Zucchini** abschneiden, dann die **Zucchini** längs halbieren und quer in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden.



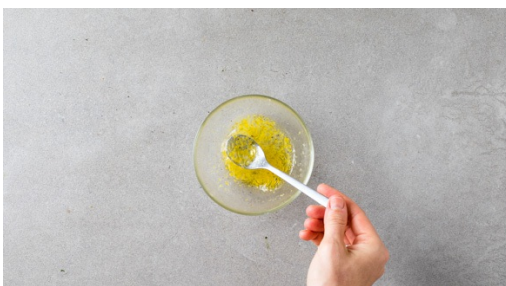
2. Gemüse backen

Die **Rote Bete** und die **Zucchini** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Salz, Pfeffer und ca. 1EL Olivenöl vermengen. Das **Gemüse** ca. 20-25Min. im Ofen rösten, bis es leicht gebräunt ist.



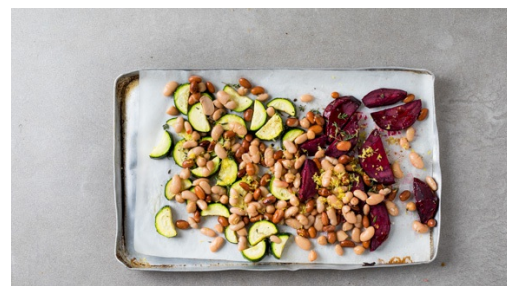
3. Kräuter hacken

Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen und nach Wunsch hacken. Die **Minzeblätter** und die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



4. Dressing anrühren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Für das **Dressing** ca. 1TL **Zitronenabrieb** mit dem **Zitronensaft**, 1-2TL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Die **Bohnen** in einem Sieb kurz abspülen und abtropfen lassen.



5. Bohnen hinzugeben


Sobald das **Ofengemüse** leicht gebräunt ist, die abgetropften **Bohnen**, den **restlichen Zitronenabrieb** und den **Thymian** hinzugeben und alles miteinander vermischen. Das Blech für weitere 10-15Min. in den Ofen geben, bis die Haut der **Bohnen** einreißt.



6. Salat anrichten

Das **Ofengemüse** mit der **Minze** und der **Petersilie** vermengen. Dann das **Gemüse** über den **Rucola** geben. Den **Ziegenkäse** in kleine Stücke schneiden oder mit den Fingern zerkrümeln und mit dem **Dressing** über das noch warme **Ofengemüse** geben.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**