



RÜBCHENSALAT

LAUWARM EIN GEDICHT

WIE PRAKTISCH:

Diesen Salat könnt Ihr quasi den ganzen Sommer neu erfinden. Er funktioniert genauso gut mit Möhren, Kürbis usw. Die Garzeiten im Ofen einfach dem jeweiligen Gemüse etwas anpassen.

Die Schnippelei ist etwas aufwendig - daher einfach die Zubereitungsschritte von einander trennen, wenn ihr zu einem anderen Gericht gerade sowie im "Schnippelflow" seid, einfach schon mal vorarbeiten und die Rübchen in einer Frischebox aufbewahren bis es los geht.

Die frischen Blätter der Rote Bete und Mairüben könnt ihr in einer Art Stilmus ebenfalls weiterverarbeiten - das am Besten zuerst, solange sie schön frisch sind.

ANLEITUNG

SCHRITT 1

Den Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vorheizen. Die Roten Beten schälen und in kleine Würfel schneiden (am besten mit Handschuhen). Die Würfel mit einem EL Olivenöl vermengen und auf einem Backblech mit Backpapier in den Ofen geben. Die Rote Bete Würfel garen nun 20 Minuten. Nun mit den Mairübchen ebenso vorgehen und die Würfel der Mairübchen nach den 20 Minuten zu den Rote Bete Würfel geben. Noch 10 Minuten weiter garen. Dann leicht abkühlen lassen.

SCHRITT 2

Für das Dressing 4 EL Olivenöl, Zitronensaft, Ingwer und Thymian mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann nach Gusto mit Honig etwas süßen.

SCHRITT 3

Die Rübchen mit dem Dressing vermischen und auf einer Platte anrichten. Den Ziegenfrischkäse darüber krümmeln und mit leckerem Brot genießen.

ZUTATEN

je 2-3 Knollen Rote Bete u. Mairübchen

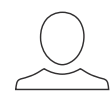
6 EL Olivenöl

4 EL Zitronensaft

8 kleine Zweige Thymian

1 EL frischer Ingwer, klein gehackt

Salz und Pfeffer, Honig nach belieben



4 PERSONEN



OFEN



45 MINUTEN



€ 6

fräulein & fine
Leben. Süß & Herzhaft.