



Unser Rezept

DER WOCHE

ROTE-BETE-SALAT

MIT FETA UND BETEBLÄTTERN

ZUTATEN

Für die Ofen-Rote-Bete:
4 kleine bis mittlere rote Beten
2 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
etwas Honig oder Ahornsirup
optional: etwas Feta oder Ziegenkäse
optional: Walnüsse oder Sonnenblumenkerne

Für den Kräuterjoghurt:
Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill etc.)
Saft einer Zitrone
Knoblauch
Salz & Pfeffer

Für die Rote-Bete-Blätter:
die frischen Blätter der roten Bete
1 kleine Zwiebel
etwas Olivenöl
1 Schuss Zitronensaft oder Balsamico
Salz, Pfeffer
optional: geröstete Kerne

ZUBEREITUNG

Die rote Bete waschen, in Spalten schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und optional etwas Honig vermengen. Auf ein Backblech geben und bei 200 °C ca. 35 – 45 Minuten rösten.

Währenddessen den Joghurt mit Kräutern, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Rote-Bete-Blätter waschen, grob hacken und zusammen mit den klein geschnittenen Stielen und einer fein gewürfelten Zwiebel kurz in Olivenöl andünsten. Mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Die warme Ofen-Rote-Bete zusammen mit dem Kräuterjoghurt und den gedünsteten Blättern anrichten. Optional mit Feta und Walnüssen toppen.

Tipp: Mit frischem Baguette oder Kartoffeln wird daraus eine vollwertige Mahlzeit.

Fertig!



WEIERHÖFER
Gartengemüse