



Rezept

Rote-Bete-Salat

Zutaten für 3 Portionen:

- 1 Bund Thymian
- 1 Bio-Orange
- 200 g Salat (z. B. Goldmarie Feldsalat oder Salatmischung)
- 500 g Rote Bete (vorgegart, vakuumiert)
- 7 EL Öl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 80 g Walnusskerne
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- 3 EL milder Weißwein- oder Obstessig
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1 ½ TL Honig
- 1 gestr. EL Orangenmarmelade
- 150 g Käse nach Geschmack (z. B. Ziegenfrischkäse oder Feta)

Zubereitung:

Thymian abzupfen. Orange waschen, trocken reiben, Hälfte der Schale abreiben, Saft auspressen. Salat putzen, waschen, trocken schleudern. Rote Bete abtropfen lassen, Knollen in grobe Würfel schneiden, mit 2 EL Öl, Orangenschale und Hälfte -saft, Salz, Pfeffer und Hälfte Thymian erwärmen. Vom Herd nehmen, ca. 20 Min. ziehen lassen.

Nüsse grob hacken. Tomaten abtupfen, in Streifen schneiden. Essig, Senf, restlichen Saft, Honig und Marmelade mischen, restliches Öl unterquirlen, salzen, pfeffern. Rote Bete und Salat anrichten. Nüsse und Tomatenstreifen darüberstreuen. Käse in Flöckchen daraufgeben. Mit restlichem Thymian bestreuen, mit dem Dressing beträufeln.