

Jacqueline Amirfallah
Lauwarmer Rote Bete-Salat mit
Käsestangen

Dienstag, 15. Oktober 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Vegetarisch**Zutaten:**

Für den Salat:

| | |
|----------|---|
| 1 kg | Rote Bete-Knollen (Durchmesser 5-7 cm; möglichst gleich groß) |
| etwas | Salz |
| 3 EL | Honig |
| 2 Zweige | Rosmarin |
| 3 Zweige | Thymian |
| 150 ml | Balsamico-Essig |
| 1 Prise | Zucker |
| 2 EL | Rapsöl |
| 4 | Schalotten |
| 1 EL | Pflanzenöl zum Anbraten |
| etwas | Pfeffer |
| 1 | Gartenkresse-Schälchen |

Für die Käsestangen:

| | |
|--------|---|
| 300 g | Mehl |
| 200 ml | Wasser |
| etwas | Salz |
| 200 g | Ziegen – oder Schafskäse (Frischkäse oder Feta) |
| etwas | Pfeffer |
| 2 EL | Olivenöl |

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Rote Bete putzen und gründlich waschen.
3. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Bete darauf verteilen. Salz und etwas Honig auf den Knollen verteilen. Mit einem weiteren, umgedrehten Backblech oder einer großen Auflaufform abdecken.
4. Rote Bete im heißen Backofen ca. 1 Stunde weich garen. (Tipp: zum Prüfen des Gargrades mit einem Messer die dickste Knolle einstechen.)
5. In der Zwischenzeit für die Käsestangen Mehl, Wasser und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten und ca. 30 Minuten ruhen lassen.
Tipp: Statt selbstgemachtem Teig kann man auch Yufkateig aus dem Kühlregal verwenden.
6. Gegarte Rote Bete aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen.
7. Die Backofentemperatur auf 200 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.
8. Den Käse zerbröseln und mit Pfeffer abschmecken.
9. Den Teig sehr dünn ausrollen und vier Rechtecke ((à ca. 20 x 10 cm) ausschneiden. Käsemasse darauf verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Teig zu langen dünnen Stangen aufrollen.
10. Die Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.
11. In der Zwischenzeit Rote Bete schälen und in hübsche Stücke oder Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
12. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen, dann fein schneiden.
13. Die Rote Bete mit den Kräutern, 1 EL Balsamico, Salz und 1 Prise Zucker würzen, zuletzt das Rapsöl untermischen.

14. Die Schalotten abziehen und längs vierteln.
15. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anbraten. Schalotten mit restlichem Balsamico ablöschen und einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Honig abschmecken.
16. Die Schalotten-Essig-Mischung heiß über die Rote Bete gießen und untermengen.
17. Gebackene Käsestangen aus dem Ofen nehmen.
18. Den Bete-Salat nochmals abschmecken. Salat und Käsestangen auf Teller anrichten. Mit frischer Gartenkresse bestreuen und servieren.

Pro Portion: 660 kcal/2770 kJ

82 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 28 g Fett