

Rote Bete mit Schafskäse und Walnüssen

Zutaten für 4 Personen

2 gekochte rote Bete
320 g Schafskäse
2 EL Walnüsse
1 EL Honig
1 EL Zitronensaft
1 EL Chiliflocken
60 g Rucola
1 Zweig Thymian
8 Scheiben Peperonibrot
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

- Rote Bete halbieren, Stellseite etwas abschneiden, in ein Pfännchen setzen. Schafskäse klein krümeln, mit gehackten Walnusskerne, Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer, etwas Olivenöl gut vermengen, mit Suppenlöffel auf rote Bete anhäufeln, im vorgeheizten Backofen bei 100° C ca. 20 Minuten garen, die letzten 3 Minuten mit Grillfunktion überbacken, auf flachem Teller anrichten, mit Thymian garnieren, etwas Rucola und Scheiben von Peperonibrot mit anlegen, mit Chiliflocken bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Dieses Gericht ist lacto-vegetarisch.

Nährwert pro Portion

578 kcal – 24 g Fett - 24 g Eiweiß – 65 g Kohlenhydrate – 5,5 BE