

Für 2 Portionen:

300 g Rote Bete

4 Scheiben Ziegenkäse (von
der Rolle, kein Frischkäse)

1/2 Bund Petersilie

1 kl. Zwiebel

80 g Feldsalat

1 (Blut-)Orange

1 Handvoll Walnüsse

4 EL Rotweinessig

4 EL Olivenöl

1 TL Senf

1 TL Honig

4 EL grobkörniges Salz

etwas Kümmel



Rote Bete Salat

1. Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rote Bete waschen, mit etwa 1 EL Olivenöl und Kümmel einreiben. Den Boden einer Auflaufform mit dem Salz austreuen, rote Bete darauf platzieren, für ca. 60 Min. backen. Dann sollte ein Messer ohne großen Widerstand hindurch gleiten können – falls nicht, noch etwas länger backen.
2. Feldsalat waschen und putzen. Blutorange halbieren: Eine Hälfte filetieren (Schale entfernen und mit einem Messer entlang der Zwischenhäute die Segmente herauslösen), die andere Hälfte auspressen. Die Walnüsse grob hacken.
3. Dressing: Hälfte des Rotweinessigs, Senf und restliches Olivenöl mit Blutorangensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Petersilie waschen, Blätter klein schneiden. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Beides mit dem restlichen Rotweinessig vermischen und kurz stehen lassen, das nimmt den Zwiebeln etwas Säure.
5. Rote Bete schälen, in Würfel schneiden und unter die Petersilien-Zwiebel-Mischung mengen. Mit Honig beträufeln, ggf. noch etwas zusätzliches Olivenöl.
6. Ziegenkäse flambieren oder auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen kurz auf oberster Schiene grillen.
7. Feldsalat mit den Walnüssen, Blutorangenteilen und dem Dressing vermischen.
8. Rote-Bete-Tatar in einem Dessertring anrichten und etwas andrücken, damit es die Form behält. Ziegenkäse darauf drapieren und ringsum den Feldsalat verteilen – und genießen!

12