

Mangoldsalat mit Ziegenkäse und roter Bete



Stufe 1



Zubereitungszeit: 35 min



Zutaten:

2 kleine Bete, rot
 1 Orange
 1 Grapefruit(s)
 1 EL Pfefferbeere(n), rot
 100 g Portulak
 100 g Frisée
 100 g Babymangold
 200 g Ziegenkäse
 4 Stängel Thymian
 2 EL Honig
 1 EL Himbeeressig
 1 TL Dijonsenf
 4 EL Olivenöl
 Salz
 Pfeffer



Rösle Kochtopf
Silence



Continenta
Tranchierbrett aus
Gummibaumholz



Wüsthof Chai Dao
Classic



Grapefruit- und
Orangenschäler von
Rösle



Global GS-13R
Yoshikin Zitronen-
/Orangemesser 15
cm



Cilio Mörser David &
Goliath aus Granit



Küchenprofi
Salatschleuder aus
Edelstahl



Kaiser Brat- &
Backform Delicious

1

Rote Bete in kochendem Wasser ca. 30 Minuten garen, auskühlen lassen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Orange und Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orange in Scheiben schneiden, Grapefruit filetieren. Pfefferbeeren in einem Mörser grob zerstoßen.

2

Ofen vorheizen (Grill: 230°C). Portulak, Frisée und Mangold waschen und abtropfen lassen. Ziegenkäse in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Honig, Thymian und Pfefferbeeren auf dem Ziegenkäse verteilen.

3

Ziegenkäse im heißen Backofen für ca. 4 Minuten gratinieren. In der Zwischenzeit Himbeeressig, Senf und Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben. Salat mit Orangenscheiben, Grapefruitfilets, Rote Bete und dem gratinierten Ziegenkäse auf Tellern anrichten.