



Blattsalat mit Rote-Bete-Dressing

ZUBEREITUNGSDAUER:
CA. 20 MINUTEN

Der bunte Blattsalat mit gebratenem Fenchel und Rote-Bete-Dressing ist eine raffinierte Vorspeise, die alle Sinne anspricht. Die rosa Farbe des Dressings ist besonders schön anzuschauen. Das Auge isst ja bekanntlich mit. Der lauwarmer, gebratene Fenchel zusammen mit den krossen Croutons sorgen für ein knackiges Mundgefühl. Die Röstaromen öffnen eine zusätzliche Geschmacksdimension, die optimal zur Frische des Salats und der Gurke passt.

Zutaten (für 4 Personen):

100 g bunte Blattsalate
½ Gurke
1 Fenchelknolle
2 Knollen Rote Bete vakuumverpackt, vorgegart
3 EL Naturjoghurt
3 EL heller Balsamico-Essig
2 EL Olivenöl
Kümmel
Salz, Pfeffer
Etwas Zucker
2 Scheiben altbackenes Weißbrot
Nach Belieben Saaten zum Verfeinern

Blattsalate und Gurke putzen und waschen, Gurke fein hobeln. Fenchel in dünne Scheiben schneiden. 1 Knolle Rote Bete grob in Würfel schneiden. Weißbrot in Würfel schneiden und in etwas Butter rösten.

Fenchel mit etwas Öl in der Pfanne leicht anbraten und mit Kümmel würzen.

FÜR DAS DRESSING: Die restliche Rote Bete mit Joghurt, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker pürieren. Anschließend Olivenöl unterrühren und auf dem Salat verteilen.

Tipp:

Geschmacklich passen zum Rezept hervorragend Blattsalate wie Rucola, Rote-Bete-Blätter oder junger Blattspinat.

Die Nährwerte entsprechen pro Portion (ca. 205 g) in etwa:

Energie: 162 kcal | Fett: 8,5 g | Kohlenhydrate: 13,7 g | Eiweiß: 4,9 g | Ballaststoffe: 4,8 g