

Rote-Bete-Salat mit Schafskäse

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Rote Bete, frischem Feldsalat und zweierlei Schafskäse. Eine Hälfte wird krümelig über den Salat gestreut, während die andere Hälfte im Sesammantel in der Pfanne knusprig gebraten wird. Dazu passt ein frisches Baguette, das auch ganz gerne mal in der Pfanne mit geröstet werden darf. Dieser Rote-Bete-Salat mit Schafskäse ist eine gelungene Mischung aus frischen Zutaten mit einem Hauch Soulfood in Form von **knusprigen Schafskäsewürfeln**. Käse steht nicht auf deinem Speiseplan? Dann tausche ihn einfach gegen Tofu aus, denn der Sesammantel steht ihm auch ziemlich gut.

- 1 -

Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Ganze Rote Bete Knolle ins kochende Wasser geben und bei niedriger Hitze etwa 30-40 Minuten köcheln lassen. Die Garzeit hängt von der Größe der Knolle ab.

- 2 -

Währenddessen Schafskäse halbieren. Eine Hälfte des Schafkäses grob zerbröseln und zur Seite stellen. Andere Hälfte in ca. 1 cm breite Würfel schneiden. Mehl in ein Schälchen geben. In einem zweiten Schälchen Ei mit Milch verquirlen. Sesam in ein drittes Schälchen füllen.

- 3 -

Schafskäse-Stückchen von allen Seiten erst im Mehl, dann im Ei und anschließend im Sesam wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schafskäse im Sesam-Mantel von allen Seiten goldbraun braten.

- 4 -

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Feldsalat waschen.

- 5 -

Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

400 g Rote Bete
1 rote Zwiebel
200 g Feldsalat

Für den Schafskäse

200 g Schafskäse
4 Esslöffel Sesam (z. B. gemischt)
2 Esslöffel Mehl
1 Ei
2 Esslöffel Milch
2 Esslöffel Sonnenblumenöl

Für das Dressing

1 Esslöffel grobkörniger Senf
1 Esslöffel Honig
1 Esslöffel Weißweinessig
3 Esslöffel Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

Zum Garnieren

Frische Kräuter (z. B. bunte Kresse)

Rote-Bete-Salat mit Schafskäse ist mein Favorit für die ersten Herbsttage. Ein aromatischer Salat mit erdiger

Rote-Bete-Salat mit Schafskäse

Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen.

- 6 -

Rote Bete aus dem Wasser nehmen, unter kaltem Wasser abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. Zum Schälen und Schneiden am besten Einweghandschuhe tragen.

- 7 -

Zum Servieren Feldsalat, Rote Bete und Zwiebelringe auf einem Teller anrichten. Grob zerbröselten Schafskäse auf den Salat geben und mit Schafskäse im Sesammantel und Petersilie toppen. Dressing über den Salat träufeln und mit frischen Kräutern garnieren.