

Martin Gehrlein

Freitag, 09. September 2016

Rote Bete und Weinbergpfirsich mit Ziegenkäse und Sonnenblumenkernen Rezept für 4 Personen

Zutaten

2	Rote Bete (mittlere Größe)
etwas	Meersalz
2 EL	Senfsaat
1	Schalotte
2 EL	Himbeeressig
1 EL	Rapsöl
1 EL	Haselnussöl
1/2 TL	scharfer Senf
1 Prise	Zucker
etwas	Salz, Pfeffer
2	Weinbergpfirsiche
2 EL	Sonnenblumenkerne
1 EL	Puderzucker
150 g	Ziegenfrischkäse
2 EL	Vogelmiere



Zubereitung

1.
Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2.
Die Bete bürsten, dann einzeln mit etwas Meersalz gut in Backpapier einpacken, mit Küchengarn fest binden und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen. Garprobe mit einem Holzspieß. Im Backpapier erkalten lassen und anschließend schälen. Die Bete in kleine Spalten schneiden.
3.
Die Senfsaat in reichlich Wasser weichkochen und gut abtropfen lassen.
4.
Die Schalotte schälen, sehr fein würfeln und mit dem Essig, der Senfsaat und den Ölen verrühren. Mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dieser Vinaigrette die Rote-Bete-Spalten marinieren und nochmals abschmecken.
5.
Die Pfirsiche kreuzweise einschneiden, kurz in kochendem Wasser blanchieren und direkt in Eiswasser abschrecken. Anschließend die Haut abziehen, die Pfirsiche vierteln und in kleine Spalten schneiden.

6.

Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb anrösten und anschließend mit dem Puderzucker karamellisieren lassen. Mit Meersalz würzen und auf einem Teller erkalten lassen.

7.

Die marinierten Rote-Bete-Spalten wild auf den Tellern anrichten.

Den Pfirsich drauf verteilen. Den Ziegenkäse als Flocken über die Bete bröseln.

Den Krokant und die gezupfte Vogelmiere darauf anrichten.

Pro Portion: 278 kcal / 1161 kJ

20 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 17 g Fett