

Andreas Schweiger Gelbe und Rote Bete mit Frischkäse und Linsen-Vinaigrette

Donnerstag, 16. November 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Bete:

500 g	Rote Bete
300 g	Gelbe Bete
3 EL	Rapsöl
3 Zweige	Thymian
3 Zweige	Rosmarin
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Quinoa-Joghurt:

200 g	weißer Quinoa
etwas	Salz
350 g	Naturjoghurt
2 EL	Walnussöl
2 EL	Weißweinessig

Für die Linsen-Vinaigrette:

4 EL	gelbe Linsen
40 ml	Weißweinessig
80 ml	Raps- oder Olivenöl
etwas	Salz

Für den Frischkäse:

1 Bund	Schnittlauch
400 g	körniger Frischkäse

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Rote und Gelbe Bete waschen, schälen und je nach Größe vierteln oder sechsteln.
3. Die Gemüsestücke in eine Auflaufform geben und das Rapsöl darüber träufeln.
4. Die Thymian- und Rosmarinzweige abbrausen, gut trocken schütteln und ebenfalls in die Auflaufform geben. Das Gemüse mit Salz würzen.
5. Die Auflaufform in den Backofen stellen und ein Backblech als Deckel darauf geben und das Gemüse ca. 40-50 Minuten garen. Anschließend mit Pfeffer würzen.
6. Inzwischen Quinoa in ein Sieb geben und kurz mit heißem Wasser abbrausen, dann mit gut der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen. Zuletzt mit Salz würzen.
7. Gegarten Quinoa wieder ins Sieb geben, abtropfen und auskühlen lassen.
8. Für die Vinaigrette die gelben Linsen nach Packungsanweisung in ungesalzenem Wasser garkochen, abschütten und in eine Schüssel geben. Mit Essig und Öl vermischen und mit Salz abschmecken.
9. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit Walnussöl und Weißweinessig abschmecken, ausgekühlten Quinoa unterrühren.
10. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in 1 cm lange Röllchen schneiden. Die Schnittlauchröllchen über den Frischkäse streuen.
11. Bunte Bete auf Teller geben, die Linsen-Vinaigrette darüber träufeln. Quinoa-Joghurt und Frischkäse daneben setzen und servieren.

Pro Portion: 800 kcal/ 3360 kJ, 62 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 48 g Fett

