

Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, 28.11.2023

Zitrussalat mit Rote Bete und Röstbrot

Für 4 Personen

Zutaten

2 Knollen Rote Bete, vorgegart, mittelgroß
3 Orangen
1 Blutorange
1 Grapefruit
1 Stück Ingwer, walnussgroß
3 Lauchzwiebeln
1 TL Zucker, braun
1 EL Balsamessig, hell, ca.
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 TL Kartoffel- oder Maisstärke
6 EL Olivenöl
0,5 Bund Koriander, alternativ Petersilie oder
1 Bund Schnittlauch

Außerdem

4 Scheiben Ciabatta oder 8 Scheiben Baguette
etwas Meersalz
etwas Olivenöl

Zubereitung

1. Rote Bete fein würfeln. 1 Orange, Blutorange und Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut entfernt wird.
2. Das Fruchtfleisch der Zitrusfrüchte zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Den Saft dabei auffangen.
3. Die übrigen Orangen halbieren und den Saft auspressen. Mit dem aufgefangenen Saft der übrigen Früchte mischen.
4. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Lauchzwiebeln putzen und sehr fein schneiden.
5. Zucker in einem Topf schmelzen. Mit dem Orangen-Zitrusfruchtsaft, Ingwer und Essig verrühren und etwas einköcheln lassen.
6. Stärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren und den Zitrusfruchtsaft damit binden. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
7. Rote Bete und Zitrusfruchtfilets auf einer Platte anrichten. Mit dem Dressing beträufeln.
8. Brotscheiben in einer Pfanne, von beiden Seiten rösten. Mit Meersalz bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
9. Koriander abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Über den Salat streuen.
10. Salat mit dem Röstbrot anrichten und servieren.

