

Rote Bete mit Schafskäse im Körner-Mantel, Blattsalaten

Für zwei Personen

Für die marinierte Rote Bete:

3 Knollen Rote-Bete	1 Schalotte	200 ml Weißweinessig
100 ml Apfelsaft	1 EL Dijon-Senf	1 EL flüssiger Honig
100 ml Rapsöl	1 EL Balsamicocreame	Meersalz, Pfeffer

Für den Schafskäse:

2 Schafskäse à 250 g	2 Eier	3 EL Mehl
200 g Pankopaniermehl	50 g Kürbiskerne	50 g Sonnenblumen
Rapsöl		

Für die Blattsalate:

200 g Rucola	200 g Friséesalat	50 g Rote-Bete-Sprossen
--------------	-------------------	-------------------------

Für die Rote Bete:

Die Rote Bete in Scheiben schneiden. Weißweinessig, Apfelsaft, Dijon- Senf, Honig, Meersalz und Pfeffer in eine Schüssel geben und das Rapsöl langsam und unter ständigem Rühren einlaufen lassen, bis die Vinaigrette emulgiert. Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Balsamicocreame anschwitzen. Anschließend zu der Vinaigrette geben.

Für den Schafskäse:

Die Kürbis- und Sonnenblumenkerne grob hacken und mit dem Pankopaniermehl vermengen. Die Eier aufschlagen, in einer Rührschüssel geben und verquirlen. Das Mehl ebenfalls in eine Schüssel geben und die halbierten Schafskäsescheiben nacheinander in Mehl, Eier und den Paniermehrgemisch panieren. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen und den Schafskäse auf jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun ausbacken. Abschließend auf einem Teller mit Küchenpapier vorsichtig abtropfen lassen.

Für die Blattsalate:

Salate abbrausen und trocken wedeln. Mit der Vinaigrette marinieren.

Marinierte Rote Bete mit paniertem Schafskäse im Körnermantel und Blattsalaten auf Tellern anrichten und servieren.

Franziska Ebertowski am 21. Februar 2017