

Gelbe und Rote Bete mit Frischkäse, Linsen-Vinaigrette

Für 4 Personen

Für die Bete:

500 g Rote Bete	300 g Gelbe Bete	3 EL Rapsöl
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer

Für den Quinoa-Joghurt:

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

Für die Linsen-Vinaigrette:

4 EL gelbe Linsen	40 ml Weißweinessig	80 ml Rapsöl
Salz		

Für den Frischkäse:

1 Bund Schnittlauch	400 g körniger Frischkäse
---------------------	---------------------------

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rote und Gelbe Bete waschen, schälen und je nach Größe vierteln oder sechsteln.

Die Gemüsestücke in eine Auflaufform geben und das Rapsöl darüber träufeln.

Die Thymian- und Rosmarinzweige abbrausen, gut trocken schütteln und ebenfalls in die Auflaufform geben. Das Gemüse mit Salz würzen.

Die Auflaufform in den Backofen stellen und ein Backblech als Deckel darauf geben und das Gemüse ca. 30 Minuten garen. Anschließend mit Pfeffer würzen.

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.

Gegarten Quinoa wieder ins Sieb geben, abtropfen und auskühlen lassen.

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.

Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit Walnussöl und Weißweinessig abschmecken, ausgekühlten Quinoa unterrühren.

Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in 1 cm lange Röllchen schneiden.

Die Schnittlauchröllchen über den Frischkäse streuen.

Bunte Bete auf Teller geben, die Linsen-Vinaigrette darüber träufeln. Quinoa-Joghurt und Frischkäse daneben setzen und servieren.

Andreas Schweiger am 16. November 2023