

# Lauwarmer Rote Bete-Salat mit Käsestangen

**Für 4 Personen**

**Für den Salat:**

1 kg Rote Bete-Knollen	Salz	3 EL Honig
2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	150 ml Balsamico-Essig
1 Prise Zucker	2 EL Rapsöl	4 Schalotten
1 EL Pflanzenöl	Pfeffer	1 Gartenkresse-Schälchen

**Für die Käsestangen:**

300 g Mehl	200 ml Wasser	Salz
200 g Feta	Pfeffer	2 EL Olivenöl

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Rote Bete putzen und gründlich waschen.

Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Bete darauf verteilen. Salz und etwas Honig auf den Knollen verteilen. Mit einem weiteren, umgedrehten Backblech oder einer großen Auflaufform abdecken.

Rote Bete im heißen Backofen ca. 1 Stunde weich garen. (Zum Prüfen des Gargrades mit einem Messer die dickste Knolle einstechen.) In der Zwischenzeit für die Käsestangen Mehl, Wasser und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten und 30 Minuten ruhen lassen.

**Tipp:**

Statt selbstgemachtem Teig kann man auch Yufkateig aus dem Kühlregal verwenden.

Gegarte Rote Bete aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen.

Die Backofentemperatur auf 200 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.

Den Käse zerbröseln und mit Pfeffer abschmecken.

Den Teig sehr dünn ausrollen und vier Rechtecke ((à 20 x 10 cm) ausschneiden.

Käsemasse darauf verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Teig zu langen dünnen Stangen aufrollen.

Die Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit Rote Bete schälen und in hübsche Stücke oder Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen, dann fein schneiden.

Die Rote Bete mit den Kräutern, 1 EL Balsamico, Salz und 1 Prise Zucker würzen, zuletzt das Rapsöl untermischen.

Die Schalotten abziehen und längs vierteln.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anbraten. Schalotten mit restlichem Balsamico ablöschen und einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Honig abschmecken.

Die Schalotten-Essig-Mischung heiß über die Rote Bete gießen und untermengen.

Gebackene Käsestangen aus dem Ofen nehmen.

Den Bete-Salat nochmals abschmecken. Salat und Käsestangen auf Teller anrichten. Mit frischer Gartenkresse bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 15. Oktober 2024