

Salat mit Ofen-Rote-Bete und Sonnenblumen-Kernen

Für 4 Personen:

4 kleine Rote Bete 2 EL Sonnenblumenkerne 160 g gemischter Salat

Für die Sauce:

2 EL Balsamicoessig 1 TL Sojasauce $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe, gerieben
1 Msp. Ingwer, gerieben Meersalz Pfeffer
1 TL Honig 6-8 EL Olivenöl

Den Ofen auf 200° C vorheizen. Die Rote-Bete-Knollen waschen, einzeln in Alufolie wickeln und ca. 60 Minuten im Ofen garen. Das Innere soll weich sein, wenn man mit einem Messer hindurchsticht. Man kann die Rote Bete z.B. hervorragend zu einem Gratin oder einem Braten im Ofen dazulegen. Die weiche Rote Bete noch warm schälen und in Achtel schneiden. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Den Salat waschen und trockenschleudern. Für die Sauce erst alle Zutaten außer dem Olivenöl verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Zum Schluss das Olivenöl unterrühren bis eine gleichmäßige Sauce entsteht.

Die Salatblätter auf Tellern anrichten und mit der Hälfte der Salatsauce beträufeln. Die Rote Bete in der restlichen Sauce marinieren und ebenfalls auf den Tellern verteilen. Zum Schluss den Salat mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020