



FAMOS ANGEMACHTE BUNTE BETE

FÜR 4 PERSONEN | FERTIG IN 27 MINUTEN



600g junge Rote und Gelbe Bete, möglichst mit Blättern

4 Clementinen

½ Bund Estragon (15 g)

100g bröckeliger Ziegenkäse

40g Walnusskerne



Von den Bete-Knollen die hübschen kleineren Blätter abzupfen und beiseitelegen. Größere Knollen halbieren. Die Bete-Knollen in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen, bis sie weich sind. Inzwischen den Saft von 1 Clementine in eine große Schüssel pressen. 1 EL natives Olivenöl extra und 1 guten Schuss Rotweinessig dazugeben. Die restlichen 3 Clementinen schälen, quer in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.



Die Bete-Knollen in ein Sieb abgießen und kurz in kaltem Wasser abschrecken. Sobald man die Knollen anfassen kann, die Schalen abstreifen. Ein paar von den Bete-Knollen halbieren oder in Scheiben schneiden, dann alles mit dem Dressing anmachen. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken, dann den Estragon und die beiseitegelegten Beteblätter dazupfen und alles durchheben. Das Ganze auf die Teller verteilen, Ziegenkäse und Walnüsse darüberbröckeln und jede Portion mit ein wenig nativem Olivenöl extra beträufeln.



KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
263kcal	18,1g	5,9g	9,8g	16,1g	14,9g	0,6g	3,7g