



Gebackene Rote Bete

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
15minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|------------|
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Rote Bete, vorgegart | 500 g |
| Thymian, frisch | 20 g |
| Zwiebeln, gelb | 8 St. |
| Olivenöl | 4 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Schnittlauch, frisch | 0.5 Bund |
| Frischkäse, natur | 200 g |
| Sahnemeerrettich | 2 TL |
| Mini Romana | 2 St. |
| Roggenbrot | 4 Scheiben |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleine Auflaufform, Salatschleuder

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Knoblauch mit einem Messerrücken platt drücken. Rote Bete trocken tupfen und in Spalten schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Zwiebeln halbieren schälen und vierteln.
2. In einer Auflaufform alles mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 20 Min. backen.
3. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Schnittlauch, Frischkäse, Meerrettich, Salz und Pfeffer verrühren. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.
4. Auflaufform aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen. Salat in der Auflaufform mit allem vermengen und mit Meerrettichcreme auf Tellern anrichten. Mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 480 kcal |
| Kohlenhydrate | 72 g |
| Eiweiß | 17 g |
| Ballaststoffe | 12 g |
| Fette | 14 g |