



# Marinierte Rote Bete mit Ziegenkäse und Pinienkern-Topping



 Zeit gesamt  
20min

 Zubereitungszeit  
20min

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Rote Bete, vorgegart      | 500 g  |
| Orangen                   | 1 St.  |
| Olivöl                    | 2 EL   |
| Honig                     | 1 TL   |
| Salz                      |        |
| Pfeffer, schwarz gemahlen |        |
| Pinienkerne               | 4 EL   |
| Öl                        | 1 TL   |
| Frühlingszwiebeln         | 5 St.  |
| Physalis                  | 10 St. |
| Ziegenkäserolle           | 200 g  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Teller, kleine Pfanne

1. Rote Bete in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Grob würfeln.
2. Orange waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und auspressen. In einer Schüssel Orangenschale und -saft, Öl und Honig mithilfe eines Schneebesens verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete zugeben und alles zum Marinieren beiseitestellen.
3. In einer Pfanne Pinienkerne mit Öl unter Schwenken ca. 2–3 Min. goldgelb anrösten. Kerne auf einem Teller etwas abkühlen lassen und grob hacken. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und in feine Ringe schneiden. Physalis waschen und fein würfeln. In einer weiteren Schüssel, Frühlingszwiebeln, Physalis und Pinienkerne mischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Ziegenkäse würfeln.
4. Rote Bete aus der Marinade entnehmen, mit Ziegenkäse und Pinienkern-Topping anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Gericht bietet sich super an, es auf Vorspeisenlöffeln anzurichten und als Fingerfood zu reichen.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 348 kcal |
| Kohlenhydrate  | 21 g     |
| Eiweiß         | 13 g     |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 23 g     |