



Marinierte Rote Bete mit Ziegenkäse und Pinienkern-Topping

Zeit gesamt
20minZubereitungszeit
20minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rote Bete, vorgegart	500 g
Orangen	1 St.
Olivenöl	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