

Rezept

## Brotsalat mit Roter Bete



© Ulrich Hoppe

### Info



**60 Min.**  
Gesamtzeit

**30 Min.**  
Zubereitungszeit

**30 Min.**  
Kochzeit

+  
Marinierzeit:  
10 Minuten



leicht



**390 kcal**  
Kilokalorien

**6 g**  
Eiweiß

**25 g**  
Fett

### Zutaten

für - 4 + Portionen

2 **Rote Bete** mittelgroß

5 EL **Weißweinessig**

200 g **Bauernbrot**

1 **Knoblauchzehe**

1 EL **Senf** mittelscharf

3 EL **Gemüsebrühe**

1 EL **Honig**

80 ml **Olivenöl**

**Salz**

**Pfeffer** schwarz, aus der Mühle

2 **Zwiebeln** rot

1 EL **Bratöl**

2 EL **Kapern** eingelegt

200 g **Baby-Leaf** gemischt oder gezupfter Endiviensalat

### Zubereitung

1. Rote Beten in Salzwasser mit 2 EL Essig ca. 30 Minuten bissfest garen. In kaltem Wasser abkühlen lassen, pellen und in Stücke schneiden.
2. Brot entrinden und in mundgerechte Stücke zupfen. Bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 8-10 Minuten goldbraun rösten.
3. Knoblauch schälen. Senf, restlichen Essig, Gemüsebrühe, Honig und Knoblauch in einen Mixbecher geben. Pürieren und dabei nach und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin 3 Minuten braten. Mit Brot, Rote Beten, Kapern mischen. 10 Minuten stehen lassen und immer wieder vorsichtig durchmischen. Kurz vor dem Servieren den Salat untermengen.