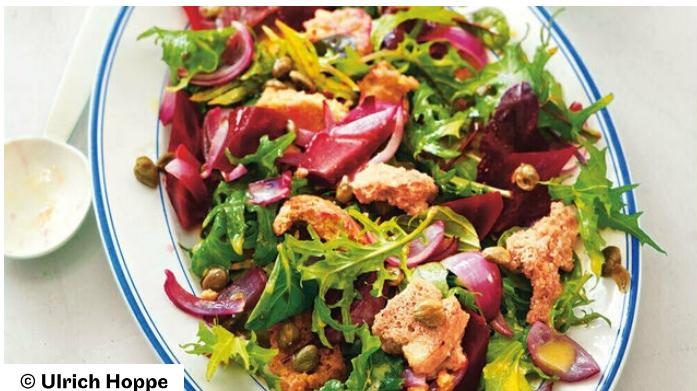


Rezept

BrotSalat mit Roter Bete



© Ulrich Hoppe

Info

60 Min.	30 Min.	30 Min.	+ Marinierzeit: 10 Minuten	leicht	390 kcal	Kilokalorien	6 g	25 g
Gesamtzeit	Zubereitungszeit	Kochzeit				Eiweiß		Fett

Zutaten für - 4 + Portionen

2 **Rote Bete** mittelgroß

80 ml **Olivenöl**

5 EL **Weißweinessig**

Salz

200 g **Bauernbrot**

Pfeffer schwarz, aus der Mühle

1 **Knoblauchzehe**

2 **Zwiebeln** rot

1 EL **Senf** mittelscharf

1 EL **Bratöl**

3 EL **Gemüsebrühe**

2 EL **Kapern** eingelegt

1 EL **Honig**

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. Pürrieren und dabei nach und zugießen. 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.