Rote-Beete-Salat am Stiel

Zubereitungszeit:
40 Minuten + 50 - 60 Minuten Garzeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	453 kcal	Fett:	40,3 g
Eiweiß:	11,5 g	Davon gesättige Fettsäuren:	8,9 g
Kohlenhydrate:	10,6 g	ungesättige Fettsäuren:	31,4 g

Zubereitung:

Zubereitung:

1. Olivenöl, Balsamicoessig, Dijon-Senf, Honig, Salz und Pfeffer mischen und beiseitestellen. Den Ofen auf 200°C (Umluft: 180°C, Gas: Stufe 3) vorheizen.
2. Den Wurzelteil der Roten Beete abschneiden und den Rest gut waschen. Die Rote Beete locker in Bratfolie wickeln und für 50-60 Minuten im Ofen garen lassen.
3. Die Rote Beete abkühlen lassen und mit einem Küchentuch die Schale entfernen. Die Rote Beete in Scheiben schneiden, diese anschließend vierteln.
4. Rucola waschen und trocknen. Ziegenkäse in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 2-4 Stücke Rote Beete, dann Rucola und danach Ziegenkäse auf einen Zahnstocher aufspießen.
5. Die Spieße auf einem Teller oder einer Platte anrichten, Walnüsse und Dressing darüber geben.

Tipp: Anstelle der frischen Roten Beete kann auch vorgekochte und vakuumierte Rote Beete verwendet werden. Diese muss nicht im Ofen gegart werden.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Vinaigrette:

5 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamicoessig
2 EL	Dijon-Senf
1 EL	Honig
1/4 TL	Salz
1/4 TL	schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

4 Knollen	Rote Beete (frisch)
100 g	Rucola
150 g	Ziegenkäse
100 g	kalifornische Walnüsse, gehackt

Außerdem:

Zahnstocher