Rote Bete mit Ziegenkäse und Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	309 kcal/ 1293 kJ		
Eiweiß:	10,1 g	Fett:	26,4 g
Kohlenhydrate:	8 g		

Zubereitung:

1. Rote Bete abspülen und mit Wasser bedeckt 25-30 Minuten garen. Rote Bete kalt abschrecken und die Schale abziehen. Anschließend in Scheiben schneiden.

2. Essig mit Salz, etwas Pfeffer und Olivenöl verquirlen. Die Rote Betescheiben damit beträufeln und kühl gestellt 30 Minuten marinieren lassen.

3. Walnüsse grob hacken und nach Belieben in einer kleinen, beschichteten Pfanne fettfrei rösten. Ziegenfrischkäse in kleine Portionen teilen.

Zutaten für 4 Portionen :

300 g	Rote Bete
1 EL	Himbeeressig (ersatzweise Rotweinessig)
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 EL	Olivenöl
80 g	kalifornische Walnüsse
150 g	Ziegenfrischkäse
2 TL	Thymianblättchen

4. Rote Betescheiben mit Ziegenfrischkäse anrichten. Mit Walnüssen und Thymianblättchen bestreuen. Noch etwas Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen.

Tipps:
- Den Vorspeisenteller zusätzlich mit einigen Himbeeren oder in feine Scheiben geschnittener Birne (z.B. Anjou) garnieren. Die natürliche Fruchtsäure und die Süße der Früchte harmoniert vorzüglich mit dem typischen Eigengeschmack der Rote Bete.
- Statt Ziegenfrischkäse probieren Sie auch mal einen sahnig-cremigen Brie aus Rohmilch.