

Rote Bete mit Mangold und Kartoffeln als Salat

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.; Backzeit ca. 20 Min.

6 Kartoffeln
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.
Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Diese in einer Schüssel mit Olivenöl vermischen.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffel-Würfel auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten lang backen.

Rote Bete im Bund

100 g Mangold
2 Zwiebeln rot

In der Zwischenzeit die Blätter der Roten Bete oberhalb der Knollen abschneiden und gründlich waschen. Rote-Bete-Knollen schälen und in kleine Würfeln schneiden. Stiele von den Blättern trennen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden, die Blätter klein zupfen.
Mangoldblätter und Stängel waschen und in dünne Streifen schneiden.
Zwiebeln schälen und klein hacken.

Vinaigrette
4 EL Olivenöl
2 EL Balsamico-Essig
2 TL Agavendicksaft
Salz und Pfeffer

Für die Vinaigrette
Olivenöl und
Balsamico-Essig in eine große Schüssel geben.
Agavendicksaft hinzugeben und alles gut vermischen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

100 g Nüsse

Die Kartoffel-Würfel aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.
Diese dann zusammen mit den Nüssen, der roten Bete, und den Zwiebeln zum Dressing in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Abschließend den Mangold unterheben.