

Rote Bete aus dem Ofen im feinen Salatnest



Für 4 Personen

- 4 mittelgrosse Rote Bete Knollen
(oder ca. 500–600 g)
hochwertiges Olivenöl
- 6-8 Rosmarinzweige
Currypulver oder andere Gewürzmischung, z.B. Ras el Hanout
Salz und Pfeffer



Backofen auf 190 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.



Die Rote Bete schälen und in Spalten (Wedges) schneiden (ca. 6–8 pro Knolle je nach Grösse).
In einer Schüssel grosszügig mit Öl und Gewürzen marinieren.



Das Backblech mit Backpapier auslegen und die Wedges und die Rosmarinzweige darauf verteilen.
Im Ofen ca. 40 Minuten backen, bis die Rote Bete weich ist.



Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den vorbereiteten Salat servieren.

Salat

- 250 g Nüsslisalat, alternativ Rucola oder Jungblattsalat
- 1 EL Ahornsirup/Blütenhonig
- 2 EL Fruchtessig (nach Wahl)
- 4 EL Walnussöl/Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle zum abschmecken