



www.besserbissen.de

Rote Bete mit Orangenfilets, Pumpernickel, Ziegenkäse und Himbeer-Dressing

Zutaten für 2 Portionen

2 Stück	vorgekochte Rote Bete	50 ml	Olivenöl
2 Scheib.	Pumpernickel (rund)	2 EL	Orangensenf
4 EL	gesalzene Erdnüsse	1 EL	Honig
1	Bio-Orange	2 Stück	Ziegenfrischkäse-Taler
1	Bio-Zitrone	2 EL	Zucker
100 g	Himbeeren-TK	1 EL	Thymian - frisch - mit Blüten
20 Blatt	Rucola		
50 ml	dunkler Balsamico-Essig		Soja-Sauce, Salz & Pfeffer zum Abschmecken
50 ml	Rotwein		Butterschmalz zum Anbraten

Zubereitung

Rote Bete in sehr dünne Scheiben schneiden und als Bett auf einem Teller anrichten.

Die Rucola-Blätter waschen, den Stiel kürzen und auf der Bete verteilen.

Etwas von der Orangenschale abreiben und aufheben. Die Orange filetieren. Auch die Orangenfilets auf der Bete anrichten.

In einer Pfanne den Zucker hellbraun schmelzen, mit Rotwein und Balsamico ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Himbeeren zufügen und weich kochen. Die Sauce mit dem Fruchtmark durch ein Sieb in eine Schale drücken und so von den Kernen befreien.

Beide Senfsorten hinzufügen und mit einem Schneebesen gut vermischen. Mit Salz, Honig, Zitronensaft und Soja-Sauce abschmecken. Mit dem Schneebesen kräftig rühren und während dessen ca. 50 ml Olivenöl hinein laufen lassen, damit ein gebundenes Dressing entsteht.

In einem Blitzhacker Pumpernickel und Erdnüsse grob mahlen und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz knusprig anrösten.

Zum Anrichten das Himbeerdressing auf der Bete verteilen. Den Ziegenkäse in kleine Stücke brechen und zusammen mit den Pumpernickel-Brösel dekorativ hinzu fügen. Mit Thymianblättern und (wenn vorhanden) -blüten dekorieren.

Anmerkung: Der Orangensenf lässt sich leicht selbst herstellen: eine Orange filetieren und die Filets zusammen mit dem Saft und etwas Orangenschale kurz einkochen. Abkühlen lassen und die Schale entfernen. In einem Mixbecher glatt mixen und mit mittelscharfen Senf vermischen. In einem Glas mit Schraubverschluss im Kühlschrank aufbewahren.

Diese Vorspeise lässt sich je nach Geschmack leicht variieren: Fisch (geräuchert, als Tatar oder gebraten), Speck oder Grapefruit passen ebenfalls wunderbar.