

ROTE BETE AUS DEM OFEN

Allns to sien Tiet

ROTE BETE

SAISON VON JULI BIS NOVEMBER



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

400 G FRISCHE ROTE BETE
4 EL ÖL
1 KLEINE ROTE ZWIEBEL
50 G WALNUSKERNE
2 EL FRISCHER SCHNITTLAUCH
1 KUGEL MOZZARELLA
2 EL BALSAMICO-ESSIG
SALZ UND PFEFFER

ZUBEREITUNG:

1. ROTE BETE SCHÄLEN, IN SPALTEN SCHNEIDEN UND MIT OLIVENÖL VERMENGEN.
2. MIT SALZ UND PFEFFER WÜRZEN UND IN EINE AUFLAUFFORM GEBEN. FÜR 20 MINUTEN BEI 200°C UMLUFT IM OFEN BACKEN.
3. IN DER ZWISCHENZEIT ZWIEBEL SCHÄLEN UND IN RINGE SCHNEIDEN. WALNUSKERNE HACKEN.
4. ANSCHLIEßEND ZWIEBELN UND WALNUSKERNE ÜBER DIE ROTE BETE GEBEN UND WEITERE 10 MINUTEN BACKEN.
5. DEN SCHNITTLAUCH WASCHEN UND IN RINGE SCHNEIDEN.
6. NACH DEM BACKEN DEN MOZZARELLA ÜBER DIE ROTE BETE ZUPFEN. BALSAMICO-ESSIG ÜBER DAS GEMÜSE GEBEN, MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN UND MIT SCHNITTLAUCH VERFEINERN.
7. OPTIONAL: DAZU SCHMECKT FRISCHES BROT.



MEHR INFOS UNTER WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER

ZEHN
ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHE
LANDJUGEND e.V.
nlj