

Bunter Rüben-Gemüsesalat mit Feigen mit Mangoldchips

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 rote Rübe
1 orange Rübe
1 weiße Rübe
6 Feigen
2 Handvoll bunte Cherrytomaten
1 Bund frischer, scharfer Rucola
100 g Ziegenfrischkäse
2 TL Honig
3 EL Olivenöl
2 EL Balsamicoessig
Salz und Pfeffer
Für die Deko (optional) Rucolablüten
und Basilikumblüten
6 große Mangoldblätter
Olivenöl zum Beträufeln
Kräuter-Meersalz

ZUBEREITUNG

1. Für den Salat die Rüben waschen und von dem Stängeln trennen. Mit einem Hobel oder einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Feigen waschen und vierteln.
 2. Rucola waschen, trockenschütteln und auf den Teller anrichten. Rüben, Feigen, Tomaten, Rucolablüten und Basilikumblüten dekorativ darauf verteilen.
 3. Ziegenfrischkäse mit den Fingern darüber zerbröseln und das Ganze mit Honig beträufeln. Mit Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer marinieren, nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren und servieren.
-
1. Für die Mangoldchips Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mangold von den holzigen Stängeln zupfen und in kleinere Stücke zerreißen. Die Größe der Stücke sollte in etwa die von Kartoffelchips haben.
 2. Mangoldstücke in eine Schale geben und ca. 2 EL Olivenöl hinzufügen. Wichtig ist, dass die Mangoldstücke auf beiden Seiten mit Olivenöl überzogen sind. Mangold mit etwas Meersalz würzen und alles gut vermengen.
 3. Mangoldchips auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten backen, bis sie schön knusprig sind. Eventuell nach einigen Minuten einmal wenden.



Scan me!

