



Rezepte aus dem Kulinarium der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

Geröstete Bete-Salat

(4 Portionen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
		Den Backofen auf 200° vorheizen.
150 g	Feldsalat	Den Feldsalat waschen und trocken schleudern.
1 kg 3 EL	Rote Bete Olivenöl	Die Rote Bete schälen, in breite Spalten schneiden und auf einem Backblech mit Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen. Die Rote Bete in den heißen Backofen (Mitte) schieben. Ca. 30 Minuten backen bis sie gar ist. Die Scheiben zwei- bis dreimal wenden.
1 Stück	Meerrettich (ca. 3-5 cm, ersatzweise 2-3 TL aus dem Glas)	Den Meerrettich schälen und fein reiben.
75 g	Haselnüsse	Die Nüsse sehr klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
2 - 3 EL 150 g	Dukkah Hüttenkäse	Das Dukkah und den Meerrettich mit dem Hüttenkäse vermengen, evtl. noch etwas salzen und pfeffern.
½ Bd.	Schnittlauch	Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
4 EL 5 EL 1,5 geh. EL etwas	Aceto Balsamico Olivenöl Holunderbeergelee/ Quittengelee Salz, Pfeffer	Für das Salatdressing den Balsamico mit Holunderbeergelee, Olivenöl, 2 EL Wasser sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
		Die fertigen rote Bete-Spalten mit ca. 2/3 des Dressings übergießen und gut vermengen
		Das restliche Dressing mit etwas Wasser verdünnen. Evtl. nochmals etwas nachsalzen! Den Feldsalat auf die Teller verteilen und mit dem verdünnten Dressing beträufeln. Die Rote-Bete-Spalten darauf verteilen. Jeweils einen Klecks Meerrettich-Frischkäse darauf geben und die gerösteten Haselnüsse darüber streuen. Mit den Schnittlauchröllchen garnieren.