

ZUTATEN (für ein bis zwei Portionen)

300 g rote Beete (gekocht) • 2 gr. Handvoll Babyblattspinat
150 g Schafskäse • 1 frische Feige • 1 TL Kokosöl •
4 Blatt Minze • 1 kl. Handvoll Nüsse bzw. Kerne •
3 EL Olivenöl • 1 EL Balsamicoessig • 1 EL Honig •
Gewürze aus dem „Alten Gewürzhaus“
1 Prise Baharat • 1 Prise Curry Mumbai • 1 Prise Langer •
1 Prise Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 170° Grad vorheizen.
Das Olivenöl, den Balsamicoessig und Honig in einer Salatschale miteinander verquirlen.

Danach die rote Bete in dünne Scheiben schneiden und in eine mit Kokosöl oder Olivenöl bedeckte Auflaufform geben. Mit Curry Mumbai und Baharat (ist scharf) würzen. Den Schafskäse nun von Hand zerkleinern und darüber streuen. Die Auflaufform bei 170 Grad für 10 - 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Inzwischen den Spinat verlesen, putzen und gründlich trockenschleudern. Die Feigen in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.

Die Nüsse bzw. Kerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Nun den Spinat mit dem Dressing mischen.

Anschließend die warme rote Beete - Schafskäse - Mischung auf den Spinat legen und mit den Feigen, den Nüssen und den Minzblättern anrichten. Mit dem restlichen Dressing beträufeln und nach Geschmack mit Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Guten Appetit!

Rote Beete - Spinat - Feigen
Salat à la Frau Pardon