

Rote-Bete-Schafskäse-Törtchen

Zutaten für die Törtchen (4-6 Portionen):

- 6 Knollen Rote Bete
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Apfelbalsamessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Prise Baharat
- alternativ: Harissa
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Feta
- 4 EL Schafsfrischkäse oder Schafsjoghurt
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund Dill

Rote Bete im Ofen oder im Kochtopf garen, abkühlen lassen und die Schale entfernen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und zu der Bete geben. Essig, Ahornsirup und Olivenöl hinzufügen und die Bete mit Baharat, Salz und Pfeffer würzen. Alles vermengen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Schafsfrischkäse oder -joghurt in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen oder Küchenquirl aufschlagen. Die Creme mit Baharat, Zitronenabrieb und -saft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss etwas gutes Olivenöl unterrühren.

Dill waschen, trocknen und klein zupfen.

Zutaten die Zwiebeln:

- 4 rote Zwiebeln
- 30 ml Apfelbalsamessig
- 60 ml Brühe
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Senfsaat
- 1 Sternanis
- Salz
- Pfeffer

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Brühe, Essig, Ahornsirup, Senfsaat und Sternanis in einen Topf geben und aufkochen. Die Zwiebeln hinzufügen und nur 1 Minute kochen. Dann die Hitze ausschalten und die Zwiebeln in der Marinade auskühlen lassen.

Zutaten für den Salat:

- 100 g Feldsalat
- 0,5 Zitrone
- 1 TL Ahornsirup
- 2,5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Haselnüsse

Feldsalat gut waschen, trocknen und in eine Schüssel geben. Zitrone auspressen. Aus Zitronensaft, Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Die Haselnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Den Salat in kleine Schalen geben und mit der Vinaigrette beträufeln. Darauf die gerösteten Nüsse streuen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 27.10.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen