

Rote-Bete-Salat mit Poulardenbrust und Schafskäse

Zutaten (für 3 Personen):

- 1 Bio-Zitrone
- 200 g gekochte Rote Bete
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 3 Zweige Thymian
- 50 g Schafskäse
- 150 g Poulardenbrust
- zum Braten: Pflanzenöl

Zitrone waschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Schale zum Anrichten aufheben. Zitronensaft mit etwas Wasser und Olivenöl in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gegarte Rote Bete in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in die Marinade geben. 10 Minuten ziehen lassen.

Thymian waschen, Blätter abzupfen und grob hacken. Schafskäse zerkrümeln. Poulardenbrust quer in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Ungefähr die halbe Menge Fleisch darin kross braten - es ist besser, nicht zu viel gleichzeitig in die Pfanne zu legen, damit das Fleisch nicht zu viel Saft verliert und kross wird. Herausnehmen und beiseitestellen.

Wieder etwas Öl in die Pfanne geben und die übrigen Scheiben darin anbraten. Hitze reduzieren, das beiseitegestellte Fleisch und den Schafskäse in die Pfanne geben. Thymian untermischen.

Zutaten zum Anrichten:

- 30 g Parmesan

Rote Bete auf Teller verteilen und mit etwas Marinade beträufeln. Fleisch und Schafskäse darauf anrichten. Mit Zitronenschale bestreuen und etwas Parmesan darüber hobeln.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 03.07.2024

Koch/Köchin: Kathrin Hitzler

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