


 Vorspeise



Hasselback-Rote-Bete auf Limettenjoghurt

mit Petersilien-Pesto

 35 min Zubereitungszeit

 15 min Kochzeit

 1.025 kcal pro Portion

••• Mittel

 Deutsche Küche

 International

 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

0,50 Bund Petersilie

2 Knoblauchzehen

30 g Mandeln, gehackt

20 g Parmesan

5 EL Olivenöl

4 Zweige Thymian

60 g Butter

4 Knollen Rote Bete, vakuumiert

1 Bio-Limette

200 g Griechischer Joghurt

0,50 Baguette

1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1** Petersilie fein hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und pressen. Beides zusammen mit den Mandeln und dem Parmesan in einem Küchenmixer klein mahlen. Anschließend Olivenöl unterheben. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- 2** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zweite Knoblauchzehe schälen und pressen. Thymian fein hacken. Butter in einer kleinen Pfanne oder Topf zerlassen. Knoblauch und Thymian kurz darin erhitzen.
- 3** Rote Bete aus dem Vakuum holen, abwaschen, trocken tupfen. Fächerartig 2/3 einschneiden, aber nicht durchschneiden. Anschließend in eine Auflaufform legen. Je 1 EL Knoblauchbutter drüber gießen und im Ofen ca. 15 Min. backen. Rote Beete während der Backzeit noch weitere 2 Mal mit der Butter beträufeln.
- 4** Limette abwaschen, Schale fein abreiben. Saft auspressen. Beides mit dem Joghurt in einer Schüssel vermengen.

Baguette in Scheiben schneiden.

- 5 Joghurt auf 2 Tellern gleichmäßig verstreichen. Rote Bete darauf anrichten. Petersilen-Pesto drüber träufeln. Baguette dazureichen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	1.132kJ /270kcal	4.298kJ /1.025kcal
Fett	23g	85g
davon gesättigte Fettsäuren	9g	31g
Kohlenhydrate	13g	47g
davon Zucker	5g	18g
Eiweiß	5g	18g
Salz	2g	4g