



# Hasselback-Bowl mit roter Beete

oder auch Salat mit Ofengemüse

## Einkaufsliste

2-4 Personen

Für das Gemüse:

- 4-5 rote Beete-Knollen (je nach Größe)
- 5-6 Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 50 g Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian
- 1 TL Chiliflocken
- Nach Belieben: 50 g Parmesan

Für das Dressing:

- 60 ml Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Senf
- 1-2 EL Ahornsirup
- 1 TL Thymian
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Salz
- 1 TL Chiliflocken

Außerdem:

- 100 g frischen Spinat
- 100 g frischen Rucola
- Nach Belieben: Gurke, Paprika, Kidneybohnen, Edamame
- 1 Burrata oder Mozzarella

## Zeit

Vorbereitung | 10 Min

Kochen | 25-35 Min

Fertig in | 40-50 Min

## So wird's gemacht

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Rote Beete schälen und halbieren. Kartoffeln gut waschen. Auf ein Schneidebrett zwei Holzstäbe (Holzlöffel) parallel zueinander legen. Die Beete zwischen die beiden Holzstäbe legen und die Beete mit einem Messer wie einen Fächer einschneiden, aber nicht durchschneiden (bis zum Stiel des Holzstabs). Die Kartoffeln ebenso zwischen die Holzstäbe legen und einschneiden, nicht durchschneiden!

Olivenöl mit den Gewürzen mischen und die Beete sowie die Kartoffeln komplett einreiben. In eine Ofenform oder auf ein Blech legen. Die Zwiebel achteln und den Knoblauch andrücken, neben Beete und Kartoffeln platzieren.

Im Backofen bei 200 °C Umluft 25-35 Minuten (je nach Größe) weich backen. Mit Parmesan bestreuen und weitere 5 Minuten backen.

Derweil die Bowl vorbereiten. Salat waschen. Für das Dressing alle Zutaten vermengen. Die Hälfte des Dressings zum Salat geben und gut vermengen. Das restliche Dressing dazureichen.

Gurke waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Paprika fein würfeln und alles nach Belieben anrichten. Den Mozzarella oder Burrata ebenso in den Salat geben. Zum Schluss das Ofengemüse dazu geben und sofort servieren.