

# Salat mit Rote Bete Pannacotta, Haselnuss, Pumpernickel und Apfelchips



## Zutaten (für 4 Personen)

30 g Schalotte  
20 g Butter  
300 g gekochte Rote Bete  
40 ml Gemüsebrühe  
90 ml Milch  
90 ml Sahne  
4 Blatt vegetarische Gelatine  
1/4 TL Orangenabrieb  
Salz, Muskat  
2 EL Apfel- oder Feigenessig  
1 EL Apfeldicksaft  
2 EL Keimöl  
25 g Haselnussblättchen  
100 g Pumpernickel  
25 g Apfelchips  
150 g kl. Salatblätter (z.B. Pflücksalat, Feldsalat, Portulak, Blutampfer, Basilikum etc.)



Zubereitungszeit  
60 Min



Kcal  
340

KJ  
1417

Eiweiss  
6,8 g

Fett  
20,9 g

Kohlenhydrate  
26,5 g

## Zubereitung

1. Ein Backblech oder Auflaufform von 22x15 cm mit Frischhaltefolie auslegen.
2. Die Schalotte schälen, halbieren und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel anschwitzen. 200 g Rote Bete grob schneiden und dazu geben. Mit Brühe, Milch und Sahne ablöschen. 15 Min. köcheln lassen.
2. Gelatine nach Packungsangabe einweichen, ausdrücken und zur Roten Bete geben. In einer Küchenmaschine fein pürieren und mit Salz, Muskat und Orangenschale würzen. Durch ein Sieb in die Form passieren und im Kühlschrank 2-3 Std. kalt stellen.
3. Für die Marinade Essig, Apfeldicksaft, Keimöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das Pumpernickelbrot in einer Küchenmaschine nicht zu grob hacken. Die restliche Bete in feine Scheiben schneiden. Aus der Pannacotta kleine Kreise ausstechen und mit den Rote-Bete-Scheiben auf Tellern verteilen. Mit Haselnussblättchen, Pumpernickel, Apfelchips und kleinen Salatblättern anrichten. Mit etwas Marinade beträufelt servieren.

**Tipp:** Mit Rote Bete Granulat bestreuen (gibt es Online oder im Biosupermarkt)