

Rote-Bete-Bohnen-Salat, Frischkäse-Creme, Walnüsse

Für zwei Personen

Dressing:

6 EL Walnussöl	4 EL Olivenöl	2 EL Himbeeressig
2 TL Ahornsirup	1 TL süßer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Rote-Bete-Bohnen-Salat:

300 g frische Rote Bete	300 g grüne Prinzessbohnen	1-2 EL Dressing, von oben
1 TL Backpulver	Salz, Pfeffer	Eiswasser

Pochiertes Ei:

2 frische Eier	1-2 TL Weißweinessig	1 TL Natron
1 Prise Salz		

Frischkäse-Creme:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	100 g Frischkäse	2 EL Crème-fraîche
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Piment d'Espelette	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Walnüsse:

4 EL Walnüsse	2 TL Puderzucker	1 Prise Salz
---------------	------------------	--------------

Für die Garnitur:

2 Sch. Baguette

Dressing:

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 2 EL Schnittlauchröllchen mit Walnussöl, Olivenöl, Himbeeressig, Senf und Ahornsirup verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote-Bete-Bohnen-Salat:

Rote Bete schälen, in Würfel schneiden und kurz in der Pfanne 2-3 Minuten anbraten. Mit einigen Löffeln des Dressings (von oben) marinieren. Beiseitestellen. Bohnen putzen, waschen und in sprudelndem Salzwasser mit einer Prise Backpulver 8 Minuten bissfest garen.

Anschließend in Eiswasser abschrecken.

Pochiertes Ei:

Wasser mit Essig, Natron und einer Prise Salz zum Simmern bringen. Eier einzeln in kleine Tassen aufschlagen, einen leichten Strudel im Wasser erzeugen und die Eier vorsichtig hineingleiten lassen. Topf von der Herdplatte nehmen. Eier 3 Minuten pochieren, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch weich ist. Mit einem Schaumlöffel herausheben und kurz abtropfen lassen.

Frischkäse-Creme:

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit Frischkäse und Crème fraîche verrühren. Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und etwas Zitronensaft abschmecken.

Walnüsse:

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und den Zucker hineingeben. Bei mittlerer Hitze den Zucker langsam schmelzen lassen, bis er goldbraun karamellisiert. Nicht rühren, nur leicht

schwenken. Walnüsse dazugeben und zügig im Karamell wenden, bis sie gleichmäßig überzogen sind.

Nach Belieben eine kleine Prise Salz hinzufügen. Die Nüsse sofort auf Backpapier geben, einzeln auseinanderziehen und vollständig auskühlen lassen.

Garnitur:

Baguettescheiben zum Salat servieren.

Die Rote Bete in einer Schale anrichten und die Bohnen dazugeben. Ei darauflegen. Mit dem restlichen Dressing beträufeln und mit Walnüssen garnieren. Zum Schluss den Frischkäse in kleinen Tupfen daraufsetzen und sofort servieren.

Karola Dietzel am 06. Januar 2026