

Rote-Bete-Turm, Apfel, Ziegenkäse, Linsen, Walnüsse

Für zwei Personen

Für den Turm:

2 m.-große rohe Rote Bete	5-10 cm Meerrettich	2 Boskop-Äpfel
1 Zitrone, Saft	4 Sch. Ziegenkäse	2 EL Butter
2 EL Rapsöl	2 EL Walnussöl	2 EL Waldhonig
1 EL Kümmelsamen	1 Prise Zimt	Salz, weißer Pfeffer

Für die Linsen:

100 g kl. rote Linsen	1 EL Rotweinessig	1 EL Zucker
Salz	weißer Pfeffer	

Für die Walnüsse:

4 geschälte Walnüsse	1 EL Waldhonig
----------------------	----------------

Für die Garnitur:

2 EL Schnittlauch

Für den Turm:

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete waschen, schälen und von der Mitte heraus in 3 x 1 cm dicke Scheiben schneiden. Äpfel schälen, entkernen und in 2 x 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.

Zwei Pfannen auf mittlerer Hitze erwärmen. In eine Pfanne das Rapsöl und den Kümmel geben, dann die Rote-Bete-Scheiben 5 Minuten je Seite anbraten.

In der anderen Pfanne die Apfelscheiben mit Butter 2,5 Minuten von jeder Seite abraten. Beides herausnehmen und auf Küchenpapier etwas entfetten. Über die Apfelscheiben etwas Zimt geben.

Ziegenkäse auf die Größe der Bete rund ausstechen. Bete einseitig mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Bete, dem Ziegenkäse und dem Apfel einen Turm stapeln. Apfel mit etwas Honig beträufeln. Turm auf eine Platte geben, mit je einem Löffel Walnussöl beträufeln und im 60 Grad warmen Ofen warmhalten.

Vor dem Servieren etwas Meerrettich hobeln und auf die Spitze des Turmes geben.

Für die Linsen:

Linsen kurz abbrausen. Anschließend in einen Topf mit 400 ml Wasser geben und 10-15 Minuten bissfest garen. Linsen abgießen und mit dem Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

Für die Walnüsse:

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.

Walnüsse auf einen Teller geben und mit dem Honig beträufeln.

Für die Garnitur:

Schnittlauch hacken und als Garnitur verwenden.

Christian Gebhardt am 13. Februar 2026