

Rezept

Kumpir mit Rote-Bete-Salat und Pistazien

Ein Rezept von Kumpir mit Rote-Bete-Salat und Pistazien, am 24.09.2023

Zutaten

Für die Kartoffeln

- | | |
|---|---|
| 2 große festkochende Kartoffeln (à ca. 400 g; z. B. Annabelle) | 3 EL Olivenöl
Salz (am besten Fleur de Sel) |
|---|---|

Für die Füllung

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 300 g vorgegarte Rote Beten (am besten im Vakuum pack gegart) | 1 kleine rote Zwiebel |
| 1 TL Ahornsirup
Pfeffer | 1 EL Aceto balsamico
Salz |
| ½ Bio-Zitrone | 2 EL Olivenöl |
| 200 g Sojaghurt | ½ kleines Bund Schnittlauch |
| | 1 Mini-Romanasalat |

Für das Topping

- 1 Handvoll** geröstete, gesalzene Pistazien

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal, 36 g F, 20 g EW, 85 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 190° vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und trocken tupfen. Kartoffeln rundherum mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit je ½ EL Olivenöl bepinseln und mit etwas Salz bestreuen. In Backpapier wickeln und im heißen Ofen (Mitte) ca. 2 Std. garen.
- Inzwischen die Rote-Bete-Knollen würfeln. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und zu den Betewürfeln geben. Essig, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Olivenöl verquirlen und die Vinaigrette gründlich mit dem Gemüse mischen. Rote-Bete-Salat bei Zimmertemperatur marinieren lassen.
- Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und mit je ½ TL Zitronensaft und -schale unter den Sojaghurt rühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Romanasalat putzen und den Strunk abschneiden. Die Blätter waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Pistazien schälen und grob hacken. Den Rote-Bete-Salat nochmals abschmecken.

5. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, aus dem Papier wickeln, auf zwei Teller verteilen und längs auf-, aber nicht durchschneiden. Das Kartoffelinnere mit einer Gabel auflockern, etwas salzen und mit je 1 EL Olivenöl mischen. Je 1 Klecks Sojaghurt daraufgeben, die Salatstreifen darauf verteilen. Den Rote-Bete-Salat auf beide Kartoffeln verteilen. Darauf jeweils noch einen Klecks Sojaghurt geben und die Pistazien darüberstreuen.