

Rezept

Vitalschnitte mit Rote-Bete-Häckerle

Ein Rezept von Vitalschnitte mit Rote-Bete-Häckerle, am 04.06.2023

Zutaten

2 Eier (M)	150 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert)
1 kleine rote Zwiebel	1 Gewürzgurke (ca. 40 g)
1 EL Rotweinessig	Salz
Pfeffer	1 EL Walnussöl
1 Avocado	1 EL Limettensaft
¼ TL Pul Biber	2 Scheiben Vollkornbrot (à ca. 100 g)
½ Bund Schnittlauch	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 29 g F, 21 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Die Eier anstechen, in kochendem Wasser in 8-10 Min. hart kochen, dann abgießen, kalt abschrecken und pellen.
2. Inzwischen die Roten Beten abtropfen lassen und in etwa ½ cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenso wie die Gurke sehr fein würfeln. Essig mit Salz, Pfeffer und Walnussöl in einer Schüssel verrühren. Rote Bete-, Gurken- und Zwiebelwürfel dazugeben und untermischen.
3. Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit Limettensaft, Salz und Pul Biber mischen und mit einer Gabel fein zerdrücken.
4. Die Brotscheiben auf dem Toaster oder in einer großen beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis großer Hitze knusprig rösten. Herausnehmen und beseitstellen. Die Eier längs in Scheiben schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
5. Das Avocadopüree auf die gerösteten Brotscheiben streichen, mit den Eischeiben belegen und diese leicht andrücken. Rote-Bete-Häckerle darauf verteilen und alles mit den Schnittlauchröllchen bestreut servieren.