

Mandel Ziegenkäsenocken mit Roter Rübe und Basilikumpesto

Mengenangaben für **4 Portionen**

Mandel-Ziegenkäsenocken

Zutaten:

- Mandelblättchen: 3 EL
- ca. 400 g gekochte Rote Rübe
- Olivenöl: 2 EL
- (brauner) Zucker: 1 EL
- Balsamico-Essig: 100 ml
- Salz, Pfeffer
- Ziegenfrischkäse: 150 g

Zubereitung:

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Rote Rübe in kleine Würfel schneiden.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Rote-Rüben-Würfel darin unter gelegentlichem Wenden ca. 3 Minuten anbraten.

Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit Essig ablöschen, aufkochen und bei schwacher Hitze 4–5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen, von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.

Pesto

Zutaten:

- 1 Bund Basilikum
- Olivenöl: 8 EL
- 1 Knoblauchzehe
- Parmesan: 50 g
- Pinienkerne: 2 EL

Zubereitung:

Für das Pesto Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und grob hacken, Parmesan grob reiben. Basilikum, Knoblauch, Parmesan und Pinienkerne mit 8 EL Öl fein pürieren. Mit Pfeffer abschmecken.

Aus dem Ziegenfrischkäse mit zwei Esslöffeln 4 Nocken formen und in den gerösteten Mandelblättchen wenden. Rote Rübe mit Sud, Basilikumpesto und Frischkäsenocken anrichten.

TIPP

Für eine frische, aromatische Note das Gericht vor dem Servieren mit Kresse garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
498 kcal	40 g	9,9 g	19 g	17 g	12 g	3,85 g	1,4 g

Allergen(e):

G - Milch	H - Schalenfrüchte	O - Schwefeloxid und Sulfite