



Kochen mit babyclub.de

Rote Beete Salat mit Knoblauchbrötchen

Rote Beete ist perfekt für Schwangere, denn sie liefert neben Magnesium & Eisen auch besonders viel Folsäure. Folate übernehmen eine wichtige Funktion bei der gesunden Entwicklung des Babys: Sie helfen bei der Zellteilung & -neubildung, der Blutbildung sowie beim Eiweißstoffwechsel. Die rohe Rote Beete liefert dabei mehr Vitalstoffe und Enzyme als die gekochte. Äpfel und Dinkelmehl versorgen die Schwangere neben B-Vitaminen zusätzlich mit Zink. Dies hat ebenfalls Einfluss auf die Zellteilung und hilft sogar Schwangerschaftsstreifen zu vermeiden!

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

<u>Für den Rote Beete Salat:</u>	<u>Für die Brötchen:</u>
• 2 kleine rohe Rote Beete	• 10g Hefe
• 1 Apfel	• 1 TL Honig
• ½ Zwiebel	• 100g Weizenvollkornmehl
• 1 TL Oregano	• 170g Dinkelmehl
• 1 TL Dill	• 1 Prise Jodsalz
• 1 TL Basilikum	• 3 EL Olivenöl
• 2 EL Apfelessig	• 1 Knoblauchzehe
• 1 EL Rapsöl	• 1 TL Oregano
• Jodsalz	• 1 TL Thymian
• 1 Handvoll Walnüsse	• 50g Butter
• etwas Sesam	

ZUBEREITUNG

1. Die Hefe zerkrümeln und in lauwarmen Wasser auflösen. Honig dazugeben und alles etwa 10 min ruhen lassen.
2. Beide Mehlsorten mit der Prise Salz mischen. Das Öl und die Hefemischung einrühren, die Kräuter dazu geben sowie die Knoblauchzehe zur Teigmasse pressen. Alles miteinander vermischen und zu einem glatten Teig kneten. Danach die Schüssel mit dem Teig mit einem Tuch bedecken und den Teig an einem warmen Ort für 1 Stunde ruhen lassen.
3. Nach einer Stunde den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten. Dann in etwa 12 kleine Portionen unterteilen und zu Kugeln formen. Diese wieder mit einem Tuch abdecken und weitere 40 min ruhen lassen. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter zerlassen und die Teigkugeln nach den 40 min damit einstreichen. Anschließend die Brötchen im heißen Ofen etwa 20 min backen.
4. Für das Dressing die Kräuter, Essig und Öl vermischen.
5. Die Zwiebel fein hacken. Den Apfel waschen und die Rote Beete schälen. Den Apfel und die Rote Beete in eine große Schüssel reiben.
6. Die Walnüsse klein hacken. Den feingeriebenen Apfel und die Rote Beete mit dem Dressing vermischen. Den Salat mit den Walnüssen und Sesam bestreuen und zusammen mit den frischen Knoblauchbrötchen aus dem Ofen servieren.

Guten Appetit