Geröstete Rote Beete, Frühlingszwiebel, Gerste und Walnüsse

Zubereitung:

1. Die Gerste über Nacht einweichen. 15 Minuten kochen, bis die Gerste bissfest ist. Abgießen und etwas Olivenöl unterrühren, damit die Körner nicht zusammenkleben.

2. Die einzelnen Rote Beete Knollen mit Thymian, Rosmarin und etwas Olivenöl in Alufolie einpacken und im Ofen für 1 ½ Stunden bei 175 Grad garen, oder so lange, bis sie weich sind. Aus der Alufolie holen und die Schale entfernen.

Zutaten für 4 Portionen :

300 g	Rote Beete
150 g	Frühlingszwiebel
50 g	Gerste
100 g	geröstete kalifornische Walnüsse
50 g	Rucola
5 ml	Zitronensaft
1 ml	Natives Olivenöl
5 g	Thymian und Rosmarin
	Salz, Pfeffer

3. Das Grün an den Frühlingszwiebeln abschneiden. Die weißen Zwiebeln in Essig-Salz Wasser für 3 Minuten blanchieren. Abkühlen lassen.

4. Den Rucola waschen und in Eiswasser geben. Mit einem Tuch oder in der Salatschleuder trocknen. In einer Schüssel den Zitronensaft und Olivenöl zu einem Dressing verquirlen.

5. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rote Beeten in mundgroße Stücke schneiden. Gerste, geröstete Walnüsse und Frühlingszwiebeln hinzugeben. Den Rucola zu geben. Mit dem Dressing vermengen.