

Rohe Rote Bete wird viel zu selten serviert. Sie enthält viel Eisen und schmeckt leicht erdig. Mit diesem Carpaccio gehen Sie vor Ihren Gästen vielleicht ein kleines Wagnis ein, aber es wird sicherlich viele Freunde finden.



4

Rote-Bete-Birnen-Carpaccio

100 g	Walnusskerne
2	mittelgroße Rote Beten (ca. 250 g, frisch und ungekocht)
1	feste Birne
4 EL	Walnuss- oder Olivenöl
3 EL	Weißweinessig
1 TL	Dijon-Senf
1 TL	Agavensirup
	Pfeffer, Salz

- 1 Die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Öl leicht anrösten und danach grob hacken.
- 2 Die Roten Beten sehr gut mit einer Bürste reinigen oder schälen. In sehr feine Scheiben schneiden (zum Beispiel mit einem Gemüsehobel). Birne entkernen und ebenfalls in sehr dünne Scheiben schneiden.
- 3 Für das Dressing Öl, Essig, Dijon-Senf und Agavensirup vermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- 4 Auf einem großen Teller die Bete- und die Birnen-Scheiben gleichmäßig, leicht überlappend verteilen. Das Dressing darübergeben und die Walnüsse darüberstreuen.

Variante Rote-Bete-Carpaccio lässt sich auf vielerlei Weise variieren. Zum Beispiel pur mit Zitronenthymian oder in Kombination mit Feldsalat.



20
min

Tipps

Rote Beten haben oftmals schöne Muster. Wer es dekorativ mag, hobelt am besten parallel zum Blattansatz.

Wird das Carpaccio einige Stunden im Voraus zubereitet, schmeckt es noch besser.

