

Rote Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse und Walnusscrunch



Zutaten (für 4 Portionen)

Für das Carpaccio

- 600 g Rote Bete
- 1 TL Kümmel
- 2 Lorbeerblätter
- 5 schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Salz
- 100 ml Himbeeressig

Für das Dressing

- 40 ml Olivenöl
- 1 TL Honig

Für den Walnusscrunch

- 80 g Walnüsse
- 30 g Honig

Ausserdem

- 200 g Wildkräutersalat
- 100 g Ziegenfrischkäse
- Meerrettich

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 131 kcal
- 3 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 9 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 45 Minuten, zzgl. 1,5 Stunden
Kochzeit und 2 Stunden Auskühlzeit**

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Für den Walnusscrunch Walnüsse mit Honig vermengen, auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen 6 – 7 Minuten rösten, auskühlen lassen.
3. Für das Carpaccio Rote Bete in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen lassen. Gewürze sowie 1 EL Salz dazugeben. Rote Bete je nach Größe, bei mittlerer Stufe bis zu 1,5 Stunden garen. Mit Hilfe eines Holzstäbchens die Konsistenz prüfen. Topf vom Herd nehmen, Himbeeressig dazugeben und Rote Bete im Fond auskühlen lassen.
4. Anschließend Rote Bete aus dem Fond nehmen und schälen. Fond durch ein Sieb abseihen.
5. Für das Dressing 100 ml Fond mit Olivenöl und Honig verrühren. Nach Belieben mit Himbeeressig, Salz, Zucker und Pfeffer nachwürzen
6. Wildkräutersalat waschen und trocken schleudern.
7. Zum Anrichten Rote Bete mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller kreisförmig anrichten. Ziegenfrischkäse auf der Rote Bete verteilen. Wildkräutersalat in die Mitte setzen. Großzügig mit Dressing und Walnüssen garnieren. Meerrettich zum Schluss frisch darüber reiben.



REISER RÄT

Sie können statt Ziegenfrischkäse auch normalen Frischkäse verwenden.

