

Rote-Bete-Carpaccio

Zutaten | 4 Portionen (als Vorspeise)

500 g	Rote-Bete Kugeln gekocht und gepellt
	Salz, Pfeffer
150 g	Feldsalat
50 g	Schalotten
2 EL	Weißweinessig
6 EL	Olivenöl
1 TL	Senf
Topping:	
50 g	Speck in Scheiben (ca. 3 Scheiben)
	Schnittlauch
2 EL	Gehackte Walnüsse
40 g	Parmesan, gehobelt

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Die Rote-Bete Kugeln in sehr dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln, auf Tellern auslegen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
- Feldsalat waschen, trockenschleudern und mittig auf die Rote-Bete verteilen, etwas salzen und pfeffern.
- Die Schalotten pellen, in sehr feine Streifen schneiden und darüber streuen.
- Aus Essig, Öl, Honig und Senf eine Marinade herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben.
- Den Speck knusprig ausbraten und mit dem in Röllchen geschnittenen Schnittlauch ebenfalls darauf verteilen.
- Walnüsse und Käse über den Salat streuen.

Tipp:

Anstatt frischer rote Bete kann man auch gut vorgekochte, vakuumierte Knollen verwenden. Zur Verarbeitung der roten Knollen am besten Handschuhe verwenden, denn rote Bete färbt sehr intensiv. Wer keinen Parmesan mag, kann auch alternative Hirtenkäse nehmen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 217 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
264 kcal	19,0 g	16,0 g	9,37 g	163 mg