



ROTE BETE CARPACCIO MIT MEERRETTICHNOCKEN & ORANGENFILETS

 4 Personen  20 min

ZUTATEN

400g Creme fraîche
1 kg Rote Bete, vorgeragt
1 Pck. Rucola ca. 150-200g
Schnittlauch
3 EL Dijon-Senf
2 Bio-Orangen, 2 Bio-Zitronen
4 Schalotten
4-5 EL Crema di Aceto Balsamico
8 EL Olivenöl
4 EL Honig
Pfeffer & Salz

TIPP

Rote Bete stärkt das Immunsystem und wirkt positiv auf den Blutdruck & die Blutbildung.

ZUBEREITUNG

- Schalotte fein würfeln. Schale der Zitrone abreiben. In einer Schüssel Senf und Honig, Öl, Saft von 1 Zitrone, Salz und Pfeffer zu einem Dressing anrühren. Schalottenwürfel dazugeben und ziehen lassen.
- Schnittlauch schneiden. In einer kleinen Schüssel Creme fraîche, Schnittlauch, Meerrettich nach Geschmack, Salz und Pfeffer verrühren.
- Aus der Orange, Orangenfilets schneiden.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten.
- Rucola mit dem Dressing marinieren. Rote Beete in dünne Scheiben schneiden und kreisförmig auf Tellern anrichten.
- Aceto di Balsamico über die Rote Beete träufeln. Zitronenabrieb nach Geschmack darüber streuen.