

Rote Bete Carpaccio mit Birnen und Walnusskerne

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Rote Bete kennen die meisten als eingelegtes Gemüse in Wellenschnitt. Dabei kann man aus der roten Rübe noch viele, weitere Köstlichkeiten kreieren. Rote Bete kann man als Smoothie trinken, roh im Salat genießen, als Füllung für selbst gemachte Ravioli verwenden oder ein schmackhaftes Rote Bete Carpaccio zubereiten.

Rote Bete ist ein äußerst gesundes Gemüse, da es einen hohen Gehalt an Vitamin B, Kalium, Eisen, Folsäure und Nitrat vorweist. Sie stärkt somit das Immunsystem und bereitet uns bestens auf die kalte Jahreszeit vor.

Wobei Carpaccio ursprünglich ein italienisches Gericht aus rohem Rindfleisch ist, lässt es sich dennoch hervorragend vegetarisch umwandeln. In Kombination mit herbem Blauschimmelkäse, fruchtigen Birnen und knackigen Walnusskernen entsteht eine ansehnliche vegetarische Vorspeise, die vor Aromen strotzt und in kürzester Zeit zubereitet ist.

Viele ärgern sich bei der Verwendung der roten Rübe oftmals wegen der Verfärbung der Hände oder Kleidung. Wir empfehlen daher den Einsatz von Einweg-Handschuhen und dunkler oder alter Kleidung.

Zutaten

- 400 Gramm vakuumierte Rote Bete
- 150 Gramm Blauschimmelkäse, in Würfeln
- 40 Gramm Walnusskerne, grob gehackt
- 1 - 2 Birnen (~200 Gramm)
- 50 Gramm Feldsalat, geputzt, in kaltem Wasser aufgefrischt, trocken getupft
- **Für das Dressing:**
- 1 mittelgroße, rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 EL heller Balsamico
- 2 TL flüssiger Honig
- 1 TL Zitronensaft
- 4 EL Walnussöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Das Dressing:

Die Zwiebel mit dem Essig und dem Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Walnussöl unterschlagen, pikant abschmecken.

Schritt2

Die Birne entkernen und in schmale Spalten schneiden, mit Zitronensaft marinieren, um das braun werden zu verhindern.

Schritt3

Die rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden, zum Beispiel mit einer Aufschnittmaschine.

Schritt4

Abwechselnd und schön gleichmäßig mit den Birnenspalten rundherum auf einem Vorspeiseteller legen.

Schritt5

Mit einem Küchenpinsel den Dressing darüber verstreichen und ein kleines Bouquet marinierten Feldsalat in die Tellermitte setzen.

Schritt6

Die Blauschimmelkäse Würfel und die gehackten Walnüsse darüber streuen und sofort zu Tisch geben.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen, Vegetarisch, Vorspeisen **Tags:** carpaccio, rote Bete **Zutaten:** Birne, blauschimmel, Feldsalat, rote bete, walnuss, zwiebel

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)406
- Eiweiß (g)8
- Fett (g)34
- KH (g)17
- Cholesterin (mg)43

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rote-bete-carpaccio-birnen-walnusskerne/>