

Rote Bete - Carpaccio in Sherry Dressing



- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Das Carpaccio, welches ursprünglich aus Italien stammt, wird in der Regel aus Rindfleisch hergestellt. Wer allerdings ungerne auf Fleisch zurückgreifen möchte, kann diese vegetarische Variante ausprobieren.

Rote Bete, hierzulande ein klassisches Wintergemüse, hat nicht nur eine auffällige Farbe, sondern ist auch sehr gesund. Aufgrund ihrer reichhaltig vorhandenen Mineralstoffe wie Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure, stärkt sie das menschliche Immunsystem und ist dabei besonders aromatisch. Ähnlich wie Kartoffeln können Rote Bete Knollen längere Zeit gelagert und zu einem späteren Zeitpunkt verarbeitet werden. Der etwas süß-säuerliche Geschmack lässt sich hervorragend mit vielen verschiedenen Zutaten kombinieren.

Ob in Suppe, als Füllung bei Nudelgerichten oder als Dip: die Möglichkeiten sind unersättlich.

Dieses Rote Bete Carpaccio ist schnell zubereitet und dennoch schick und geschmacksintensiv. Die

Sherry Vinaigrette addiert zusätzlich eine leichte Säure, welche aufgrund der herben Walnüsse ausgeglichen wird. Der cremige Hüttenkäse verleiht dem Gericht eine gewisse Sänfte.

Zutaten

- 500 Gramm gekochte Rote Bete, in dünnen Scheiben geschnitten
- 200 Gramm Hüttenkäse
- **Für die Vinaigrette**
- 3 EL Sherry Essig (Ersatzweise Balsamessig)
- 2 TL flüssiger Honig
- 60 Gramm Walnüsse, geröstet, grob gehackt
- 1 TL Zucker
- 4 EL Walnuss - oder Olivenöl
- 60 Gramm Feldsalat
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Wer bei der Zubereitung der roten Bete Angst hat, seine Finger zu verfärben, sollte auf Einweghandschuhe zurückgreifen. Außerdem ist es ratsam, alte oder dunkle Kleidung beim Kochen zu tragen. So verhindern Sie ärgerliche, irreversible Flecken.

Zubereitungsart

Schritt1

Die Walnüsse in einer kleinen Stielpfanne rösten und mit dem Zucker goldgelb karamellisieren. Auf Küchentrepp geben, etwas abkühlen lassen, grob hacken.

Schritt2

Aus dem Honig, Sherryessig und Öl, einen schmackhaft - kräftigen Dressing rühren; mit Salz, Pfeffer und ev. 1 Prise Zucker abschmecken.

Schritt3

Die rote Bete Scheiben hauchdünn aufschneiden (Am besten auf einer Aufschnittmaschine) „Staffelartig“ dicht an dicht auf einem kalten Vorspeisenteller auslegen, mit einem Küchenpinsel den restlichen Dressing verstreichen, etwas frisch gemahlene Pfeffer darüber streuen.

Schritt4

Den Feldsalat im restlichen Dressing mengen und in die Mitte setzen, die Walnüsse darauf streuen. Den Hüttenkäse über die rote Bete bröseln, sofort zu Tisch geben.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen, Vorspeisen **Tags:** carpaccio, rote Bete, sherry, vegetarisch

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)235

- Eiweiß (g)25,7
- Fett (g)15,9
- KH (g)115
- Cholesterin (mg)5

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rote-bete-carpaccio-sherry-dressing/>