

Nr. 15: Rote-Bete-Ziegen-Carpaccio

- im Winter und für besondere Anlässe -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	Knolle	Rote Bete, gegart	100 g
1	Bund	Rucola	30 g
1	Stückchen	Ingwerknolle	5 g
2	Esslöffel	Olivenöl oder Rapsöl	20 g
1	Teelöffel	Zitronensaft	5 g
		Zitronenschale	5 g
½	Teelöffel	Honig	5 g
1	Teelöffel	Thymian	3 g
1	Prise	Salz	2 g
1	Prise	Pfeffer	0,1 g
1	Packung	Ziegenweichkäse, mind. 45 % Fett i. Tr.	125 g

Zubereitung:

Rote Bete garen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Rucola grob schneiden, Ingwer schälen und sehr fein hacken.

Rote Bete auf einem Teller anrichten, Ingwer und Rucola darüber geben.

Für die Soße das Öl mit Zitronensaft, Zitronenschale, Honig und Thymian verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse gießen. Ziegenkäse schneiden und auf dem Carpaccio anrichten.

Tipp: Gekochte und geschälte Rote Bete gibt es auch eingeschweißt in der Gemüseabteilung zu kaufen.

Dazu passt bei größeren Portionen:
mehr Rucola und Rote Bete

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	198 kcal
Eiweiß (Protein)	9,2 g
Fett	15,8 g
Kohlenhydrate	4,8 g