

Rote-Bete-Carpaccio mit Linsen und Meerrettich

Zutaten für die Bete (für 2 Personen):

- 3 Knollen Rote Bete
- Salz
- Zucker
- 100 g rote Linsen
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 100 ml Schmand
- 3 TL frisch geriebener Meerrettich
- 3 Limetten
- etwas Honig

Rote Bete putzen, einige Blätter beiseitelegen. Knollen schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit Salz und Zucker mischen und kaltstellen.

Inzwischen Linsen in einem Topf mit kochendem Wasser knapp 8 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Sonnenblumenkerne in einer großen Pfanne ohne Fett rösten. Zucker darüberstreuen und karamellisieren. Kerne herausnehmen und abkühlen lassen.

Schmand mit Meerrettich, Salz, Honig und Limettensaft abschmecken. Rote-Bete-Blätter waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.

Zutaten für das Dressing:

- 1 Stück Ingwer
- 2 Bio-Limetten
- etwas flüssiger Honig
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL kaltgepresstes Rapsöl
- 1 grüner Apfel

Ingwer schälen und fein reiben. Mit Abrieb und Saft der Limetten, Honig, Salz, Pfeffer und Rapsöl (alternativ: Sonnenblumen-, Lein- oder Traubenkernöl) verrühren. Apfel waschen, vierteln, entkernen und mit Schale grob reiben. Mit etwas Dressing mischen.

Anrichten:

Rote-Bete-Scheiben auf einer großen Platte anrichten. Linsen, Apfelraspel, Sonnenblumenkerne und Rote-Bete-Blätter darauf verteilen. Restliches Dressing darüber träufeln. Vom Meerrettich-Schmand mit zwei Teelöffeln kleine Nocken abstechen, auf die Bete setzen und mit Pfeffer bestreuen. Nach Belieben mit einigen Salatblättern garnieren.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 31.01.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen