

Rote-Bete-Carpaccio auf Salatbett mit Baguette

Zutaten für das Carpaccio (für 3 Personen):

- 400 g vorgegarte Rote Bete
- 50 g Pflücksalat
- 50 g Feldsalat
- 50 g Kürbiskerne
- Salz
- Pfeffer

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und zur Seite stellen.

Beim Zubereiten der Roten Bete am besten Einweghandschuhe tragen (Verfärbungen lassen sich mit Zitronensaft entfernen). Die Knollen auf einem möglichst breiten Hobel in große dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben ringförmig auf Tellern auslegen, dabei in der Mitte Platz für den Salat lassen.

Den Salat waschen, trocknen und putzen und in der Mitte der Teller anrichten. Die Rote Bete sowie den Salat mit der Vinaigrette beträufeln. Zum Schluss die Kürbiskerne darauf verteilen.

Zutaten für die Vinaigrette:

- 1 Bio-Zitrone
- 5 EL Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer
- Zucker

Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und nach Geschmack auch etwas Zucker in ein Gefäß geben und zu einer Vinaigrette verrühren.

Zutaten für das Baguette:

- 200 g Baguette
- 1 Zehe Knoblauch
- 5 EL Olivenöl

Baguette in Scheiben schneiden. Die Schnittflächen der Scheiben mit Knoblauch einreiben und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 22.07.2022

Koch/Köchin: Renate Turkowski

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