

Rote-Bete-Carpaccio mit Karotten-Apfel-Salat

Zutaten (für 3 Personen):

- 2 Möhren
- 1 Apfel
- 50 g gekochte Rote Bete
- 50 g Rucola
- 50 g Walnüsse
- 100 g Feta
- 0,5 Bio-Zitrone
- 4 EL Apfel-Essig
- 6 EL Pflanzenöl
- 1 EL Olivenöl
- 10 ml Balsamico-Creme
- 3 Scheiben Mehrkornbrot
- 1 g getrocknete Kräuter der Provence
- 10 g weißer Balsamico
- Pfeffer
- Salz
- Zucker

Möhren und Apfel schälen, fein raspeln und in eine Schüssel geben. Zitrone auspressen und den Saft mit Olivenöl, weißem Balsamico, Pfeffer und Salz zu dem Karotten-Apfel-Mix geben. Gut vermengen.

Rote Bete in große, dünne Scheiben schneiden. Apfel-Essig, Pflanzenöl und Zucker zu einer Vinaigrette verrühren und mit der Roten Bete vermischen.

Zucker in einer Pfanne erhitzen. Sobald er geschmolzen ist, etwas Wasser hinzufügen und gut umrühren. Walnüsse dazugeben, karamellisieren und auf Backpapier auskühlen lassen.

Zum Anrichten Rote-Bete-Scheiben auf Tellern platzieren und mit Pfeffer und Salz würzen. Rucola darauf drapieren. Karotten-Apfel-Salat auf den Rucola geben und mit karamellisierten Walnüssen, gewürfeltem Feta und Balsamico-Creme toppen.

Als knusprige Beilage die Brotscheiben in einer Pfanne mit etwas Öl 1-2 Minuten anbraten, mit Pfeffer, Salz und Kräutern würzen und neben der Roten Bete anrichten.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 04.07.2022

Koch/Köchin: Anna Akbas

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