Rote-Bete-Carpaccio mit Zitronen-Vinaigrette

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Knollen Rote Bete
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Prise Harissa
- Pfeffer
- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Kapern
- 1 Becher saure Sahne
- 1 Bund Petersilie
- etwas Basilikum

Ofen auf 160 Grad vorheizen. Eine Schicht Salz in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben. Die Bete-Knollen auf das Salz setzen und etwa 50-60 Minuten im Ofen garen. Abkühlen lassen, dann schälen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit Harissa, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und etwas Olivenöl würzen.

Die Zitrone bis unter die weiße Haut schälen und die Filets aus den Lamellen schneiden. Den Saft auffangen und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel farblos darin anschwitzen. Kapern und Zitronenfilets dazugeben und alles bei kleiner Hitze kurz ziehen lassen. Die Zitronenfilets sollen nicht zerfallen. Mit etwas Ahornsirup und Salz würzen.

Saure Sahne in eine Schale geben und glattrühren. Mit Zitronensaft und etwas Salz würzen. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.

Wie folgt anrichten: Zuerst etwas saure Sahne auf die Teller geben. Rote-Bete-Scheiben dekorativ darauf verteilen und mit Petersilie bestreuen. Die Zitronen-Vinaigrette darüber träufeln. Basilikumblätter kurz durch den restlichen Sud in der Pfanne ziehen und hinzufügen.

Sendung/Quelle: Iss besser!
Sendetermin: 06.11.2022
Koch/Köchin: Tarik Rose

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