

Vegetarisch

Carpaccio von Roter Bete mit Ziegenkäse und karamellisierten Nüssen auf frischem Wildkräutersalat



Zutaten für 1 Portion

- 1 EL braunen Zucker
- 10 g Kürbiskerne
- 1 Zitrone
- 10 g Agavendicksaft
- 1 EL Walnussöl
- Salz, Pfeffer
- 2 g Koriandersaat
- 2 Rote Bete (küchenfertig)
- 40 g Wildkräutersalat
- 1 Ziegenfrischkäsetaler

Zubereitung

Zucker in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen bis er flüssig ist. Die Kürbiskerne unterrühren, so dass sie vom flüssigen Zucker umhüllt werden. Dann vorsichtig auf ein Backpapier geben, abkühlen lassen und in feine Stücke hacken.

Während die Karamell-Kerne auskühlen die Zitrone pressen. Den Saft zusammen mit dem Agavendicksaft, dem Walnussöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und mit einem Rührbesen aufschlagen.

Eine Pfanne ohne Öl auf mittlerer Hitze erwärmen. Die Koriandersaat für ca. 2 Minuten rösten und anschließend beiseite stellen.

Rote Bete mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden und auf einem großen Teller anrichten. Den gewaschenen Wildkräutersalat vorsichtig mit der Hälfte des Dressings vermengen und auf den Rote Bete Scheiben platzieren. Den Ziegenfrischkäsetaler auf den Salat setzen und mit dem übrigem Dressing, den Kernen und der Koriandersaat anrichten.

Rezeptvariation

Statt der Kürbiskerne harmonisieren auch andere Nüsse oder Kerne bestens mit den Zutaten.

gesund & aktiv informiert

In Wildkräutersalat stecken jede Menge verdauungsanregende Bitterstoffe.