



## Tag der Ernährung



© Foto: Corinna Scheibe

### ■ Deutschland

# Rote Bete-Carpaccio mit Schafskäse

Von Corinna Scheibe

**E**INE EHER ungewöhnliche Verwendung von Roter Bete ist diese köstliche Vorspeise. Kombiniert mit Schafskäse und Pinienkernen wird die Rote Bete zu einem zarten und aromatischen vegetarischen Carpaccio.

**Zutaten für 4 Personen:**

- 500 g Rote Bete, geschält und gekocht
- 100 g Schafskäse kräftig (ersatzweise milden Hirtenkäse)
- 40 g Pinienkerne oder Walnusskerne
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL heller Balsamico
- 1 TL flüssiger Honig
- Salz, Pfeffer
- frisches Basilikum, Rucola oder großblättrige Petersilie zur Dekoration

**Zubereitung:**

1. Für das Dressing Öl, Essig, Honig und Gewürze miteinander verrühren und kräftig abschmecken.
2. Die Rote Bete aus der Folie schneiden und gut abtropfen lassen.
3. Die Pinienkerne (oder Walnusskerne) in einer trockenen Pfanne goldgelb anrösten.
4. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.
5. Die Rote Bete-Kugeln in möglichst dünne Scheiben schneiden und ähnlich wie ein Carpaccio auf einer flachen Platte anrichten. Das Dressing gleichmäßig darüber verteilen.
6. Den Schafskäse und die Pinienkernen über die Rote Bete geben.
7. Zum Schluss das Carpaccio mit der grünen Dekoration garnieren!

**Info:**

*Rote Bete kann man geschält, gekocht und vakuumverpackt kaufen. Diese enthalten keine Gewürze oder Zusatzstoffe. Der Geschmack ist recht angenehm.*

## Guten Appetit

wünscht Ernährungsberaterin Corinna Scheibe.