



ROTE BEETE

frischezauber Carpaccio

Zutaten

200 g rote Beete (gekocht)
40 g Rucola
20 g Walnüsse
30 g Feta Käse
1/2 Stück grüner Apfel

Dressing:

50 ml Olivenöl
1 Stück Zitrone
40 ml Orangensaft oder
der Saft einer halben
Orange
2 g Minze (frisch)
Salz
Pfeffer

Zubereitung

VORBEREITUNG:

1. Dressing vorbereiten: Orangen und Zitronensaft auspressen. Minze fein hacken und alle Zutaten zusammen mischen.
2. Rote Beete mit einer Mandoline in sehr dünne Scheiben schneiden.
3. Die in Scheiben geschnittene Rote Beete 15 Minuten lang in dem vorbereiteten Dressing marinieren. Etwas vom Dressing für den Rucola aufheben.
4. Die Rote Bete Scheiben auf den Teller legen.
5. In einer separaten Schüssel den Rucola mit einem Teil des Dressings vermengen, salzen, pfeffern und ein kleines bisschen Rucola in die Mitte des rote Beete Tellers legen.
6. Mit Walnüssen, Fetakäse und gehackten Äpfeln bestreuen.
7. Vor dem Servieren noch ein paar Tropfen Olivenöl, Zitrone, Salz und Pfeffer hinzufügen.

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

4 Portionen