Orangen-Rote-Bete-Carpaccio

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Blutorangen	1 St.
Orangen	1 St.
Rote Bete, vorgegart	2 St.
Thymian, frisch	10 g
Balsamicoessig, dunkel	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Blutorange und Orange mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Orange und Blutorange in dünne Scheiben schneiden. Rote Bete abtropfen lassen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.

2. In einer Schüssel Balsamicoessig mit Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Blutorange, Orange und Rote-Bete-Scheiben auf einem großen Teller abwechselnd nebeneinander platzieren. Dressing und Olivenöl tröpfchenweise über das Orangen-Rote-Bete-Carpaccio geben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	76 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	2 g