Rote-Bete-Carpaccio mit Walnusskäse



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Essig	2 EL
Olivenöl	4 EL
Honig	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rote Bete im Glas, Scheiben	400 g
Feldsalat	50 g
Blauschimmelkäse	150 g
Walnusskerne	40 g
Zitronen	1 St.
Birnen	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Sieb, Salatschleuder

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. In einer Schüssel mit Essig, Olivenöl und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Rote Bete in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Anschließend auf 4 Teller verteilen. Feldsalat waschen, trocken schleudern und darauf verteilen. Blauschimmelkäse in kleine Würfel schneiden. Walnusskerne halbieren, jeweils zwei Stücke an gegenüberliegende Schnittflächen der Käsewürfel drücken.

3. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Birne waschen, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Auf den Salat geben und alles mit Dressing beträufeln. Walnusskäse darauf anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Wer den erdigen Geschmack von roher Roter Bete mag, kann auch diese verwenden: einfach schälen und mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	380 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	24 g