



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 |
| Walnüsse | 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