



Rote Bete Carpaccio mit Ziegenkäse und karamellisierten Walnüssen



 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Walnüsse	3 Esslöffel
Zucker	2 Esslöffel
Salz	
Süßer Senf	1 Esslöffel
Olivenöl	4 Esslöffel
Balsamicoessig, dunkel	1 Esslöffel
Pfeffer, schwarz	
Pflücksalat	50 g
Ziegenkäserolle	100 g
Rote Bete, vorgegart	500 g

Zubereitung

Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse fettfrei unter ständigem Schwenken ca. 2 Min. rösten. Mit Zucker und Salz bestreuen, sobald der Zucker beginnt zu schmelzen, vermischen und zum Abkühlen auf einen Teller geben.

In einer Schüssel süßen Senf mit 3 EL Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer verrühren. Salat waschen und trockenschleudern. Karamellierte Walnüsse grob hacken. Ziegenkäse würfeln oder zerbröseln. Rote Bete abtropfen lassen und in sehr feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Die Hälfte des Dressings auf einem Teller verteilen. Rote-Bete-Scheiben flach darauf ausbreiten und mit restlicher Vinaigrette bestreichen. Salat in die Dressing-Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl marinieren. Ziegenkäse über die Rote Bete streuen, Salat und Walnüsse darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	315 kcal		
Kohlenhydrate	19 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	9 g	Fette	22 g