



Rote-Bete-Pumpernickel-Tartar auf Avocado

Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
10min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	1 St.
Petersilie, frisch	5 g
Pumpernickel	100 g
Rote Bete, vorgegart	2 St.
Zitronen	0.5 St.
Avocado	2 St.
Feldsalat	20 g
Veganer Frischaufstrich, Natur	30 g
Meerrettich	1 EL
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Kressebeet	5 g
------------	-----

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf

1. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Pumpernickel in kleine Würfel schneiden. Rote Bete in ein Sieb abgießen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Feldsalat waschen und trocken schütteln.
2. In einer Schüssel Rote Bete, Schalotte, Pumpernickel, Petersilie, veganen Streichgenuss Natur, Meerrettich, Zucker und Zitronensaft vorsichtig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und für ca. 15 Min. kalt stellen.
3. Avocadowürfel auf 4 Gläser verteilen und vorsichtig fest drücken. Darauf Rote-Bete-Tartar geben und glatt streichen. Rote-Bete-Tartar mit Feldsalat und Kresse garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisch aufgebackenes Ciabatta.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	274 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	17 g