



Rote-Bete-Tatar mit Meerrettichcreme

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Baguette	1 St.
Olivenöl	3 EL
Rote Bete, vorgegart	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Dill, frisch	15 g
Zitronen	1 St.
Walnusskerne	4 EL
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Crème fraîche	100 g
Sahnemeerrettich	2 EL
Kressebeet	1 St.

Zubereitung

- Backofen auf 180 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Baguette in Scheiben schneiden, auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit Öl beträufeln. Anschließend im Ofen für ca. 10 Min. kross backen.
- Währenddessen Rote Bete zum Abtropfen in ein Sieb abgießen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.
- Eine Pfanne fettfrei auf mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse darin ca. 2 Min. anrösten. Anschließend abkühlen lassen und grob hacken.
- In einer Schüssel Rote Bete, Zwiebel, Walnüsse, Zitronenschale, Dill, 1 EL Olivenöl und Senf vermengen. Tartar mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- In einer Schüssel Crème fraîche mit Sahnemeerrettich verrühren. Rote-Bete-Tatar auf Tellern anrichten, Kresse daraufgeben und mit Meerrettichcreme und Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	346 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	18 g