VEGETARISCH · LOW CARB

Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola, Walnüssen und Feta

Das Rote-Bete-Carpaccio vereint die erdige Süße der roten Bete mit knusprigen Walnüssen, würzigem Rucola und cremigem Feta, abgerundet durch eine Zitronen-Vinaigrette. Perfekt als elegante Vorspeise.

10	5	4	Einfach	219 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS CARPACCIO

- 4 mittelgroße rote Beten, vorgekocht
- 50 g Walnüsse, grob gehackt
- 50 g Rucola
- 80 g Feta, zerbröckelt

FÜR DIE VINAIGRETTE

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Die vorgekochten roten Beten in möglichst dünne Scheiben schneiden – am einfachsten mit einer Mandoline oder einem sehr scharfen Messer.
2. Die Scheiben fächerförmig auf Tellern oder einer großen Platte auslegen.
3. Für die Vinaigrette Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel gut verrühren.
4. Rucola locker über die Rote Bete geben. Feta darüberbröseln und die grob gehackten Walnüsse darüber streuen.
5. Mit der Vinaigrette beträufeln und sofort servieren.

MAKROS PRO PORTION

219	7 g	14 g	15 g	3 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen