

Winter-Carpaccio von gelber Bete mit Grapefruit und feinem Camembert



mittel



Winter-Frühjahr



35 Minuten



vegetarisch

Zutaten

500 g Gelbe Bete, 2 Grapefruits, 4 EL Zitronensaft, 2 EL Honig, 1 TL Wiking Senf, ca. 10 Walnüsse, 100 g Postelein oder Feldsalat, 1 Zweig Minze, 5 EL Walnussöl. Dazu: 200 g Rohmilch Camembert, frisches Baguette.

Zubereitung

Die Gelbe Bete schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Dann in einer Schüssel den Zitronensaft mit dem Salz, dem Senf und dem Honig verrühren. Nun die Betescheiben in das Dressing geben und mit sauberen Händen vorsichtig kneten. Dabei darauf achten, dass die Scheiben nicht zerbrechen. Dadurch wird die Bete etwas weicher und nimmt die Soße besser an. Das Ganze für ca. 15 min ziehen lassen.

Die Grapefruits filetieren. Dazu die Schale, inklusive der feinen Innenhaut, mit einem scharfen Messer rundherum abschneiden. Dann das Fruchtfleisch aus den einzelnen Spalten herausschneiden. Die Reste über der Gelben Beete in der Schüssel ausdrücken und dann zum Beispiel als tolle Ballaststoffquelle in einem Smoothie verarbeiten.

Den Postelein und die Minze waschen und gut trocknen. Die Walnüsse knacken, die Kerne herauslösen und im Anschluss klein hacken. Die Minze in feine Streifen schneiden.

Eine große Servierplatte nehmen und die Gelbe Bete fächerförmig im Kreis auf ihr anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Grapefruitfilets in kleinere Stück schneiden und mit der Minze sowie den Walnüssen und dem Postelein vermengen. Den Salat in der Mitte anrichten und das Walnussöl über das Gericht träufeln lassen.

Den Camembert in Spalten schneiden und dazu reichen, ebenso das frische Baguette.

Eine feine Vorspeise für 4 oder auch als Hauptgericht für 2. Guten Appetit!