

Rote Bete-Apfel-Carpaccio mit Feldsalat

Zutaten für 2 Personen:

1 mittelgroße Knolle Rote Bete

1 Apfel

Saft 1 Zitrone

50 g Feldsalat

50 g Walnüsse

20 ml Sonnenblumenöl

1 TL Honig

Salz

Etwas Chili

Zubereitung:

Rote Bete gut abbürsten, in Alufolie einpacken und bei 175°C ca. 30-40 Minuten backen, abkühlen lassen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Den Apfel vom Kerngehäuse befreien, ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln.

Den Feldsalat waschen und putzen.

Für das Dressing Walnüsse ohne Fett kurz in der Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Die Hälfte der Walnüsse mit Hilfe einer Küchenmaschine fein mahlen (pulverisieren), Öl, Honig, den restlichen Zitronensaft hinzufügen, durchmischen und mit Salz und Chili abschmecken.

Die Rote Bete- und Apfelscheiben auf einem großen Teller abwechselnd dachziegelartig anrichten. Den Feldsalat mit einem Teil des Dressings marinieren und in die Mitte des Tellers setzen, das restliche Dressing über Rote Bete und Apfel verteilen. Mit den restlichen, gehackten Walnüssen bestreuen.