

Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola, Hähnchen-Brust-Streifen

Für zwei Personen

200 g Hähncheninnenfilets	300 g Rote Bete, vorgegart	100 g Rucola
25 g getrocknete Tomaten	25 g schwarze Oliven	80 g Parmesan
5 El Olivenöl	2 El Balsamicoessig	1 El Steckrübensirup
$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe	200 g Mehl	100 ml Wasser
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hefe in Wasser auflösen und das Mehl und eine Prise Salz hinzugeben. Die Oliven und die getrockneten Tomaten fein würfeln und mit dem Teig zu einer homogenen Masse verarbeiten. Aus dem Teig vier Portionen machen und für 30 Minuten in den Ofen geben. Rote Bete in drei Millimeter dicke Scheiben schneiden und auf einem Teller auslegen. Den Rucola waschen und in einem Häufchen auf die Roten Bete drapieren. Aus dem Olivenöl, dem Balsamico, dem Steckrübensirup, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über die Rote Bete geben. Den Parmesan über den Salat reiben. Anschließend die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets in etwas Olivenöl anbraten. Das Rote-Bete-Carpaccio auf einem Teller anrichten. Die Hähnchenstreifen und das mediterrane Brot dazu geben und servieren.

Julian Döring am 24. September 2013