

Rote-Bete-Carpaccio, Orangen-Vinaigrette, Mönchsbart

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

2 vorgeg. Knollen Rote Bete	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Orange
1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Feigensenf	1 EL Honig
1 EL Orangenlikör	1 EL weißer Balsamico	50 g Walnüsse
100 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Bund Mönchsbart	40 g Parmesan	1 Sardellenfilet
$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{2}$ rote Chili	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 EL weißer Balsamico	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ TL Dijonsenf
1 TL Yuzu-Konfitüre	Meersalz	Pfeffer

Für das Carpaccio:

Die Rote Bete mit einem Trüffelhobel in feine Scheiben schneiden. Zesten aus der Orangenschale reißen und zur Seite stellen. Die Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zum Saft die gleiche Menge Olivenöl zugeben. Den Knoblauch abziehen, pressen und mit Honig, Senf, Feigensenf, Salz und Pfeffer, Orangenlikör und Balsamico zum Orangen-Öl-Gemisch geben. Alles miteinander gut vermischen.

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und in etwas kleinere Stücke brechen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und grob hacken. Den Parmesan hobeln.

Die Rote Bete Scheiben auf dem Teller in konzentrischen Kreisen legen, mit der Vinaigrette übergießen, zuerst die Walnüsse, dann den Parmesan und die Petersilie und zum Schluss die Orangenzesten drüberstreuen.

Für den Salat:

Vom Mönchsbart nur die jungen, dünnen Stiele verwenden und etwa 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren.

Schalotte, Knoblauch, Chili und das Sardellenfilet fein würfeln, in Olivenöl kurz anbraten, mit dem Essig ablöschen und vom Herd ziehen. Senf und Yuzu zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und über den warmen Mönchsbart geben.

Den Salat anrichten und Parmesanspäne darüber hobeln.

Uta Golz am 18. Juni 2019