

Rote-Bete-Carpaccio, Calamaretti, Blumenkohlröschen

Für zwei Personen

Für die Calamaretti:

200 g Calamaretti	3 Sardellenfilets	1 Schalotte
20 g schwarze Oliven	6 Kapern	20 g Semmelbrösel
glatte Petersilie	30 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Carpaccio:

2 vorgeg. Rote Bete	1 Knoblauchzehe	1 TL Honig
1 EL dunkler Balsamicoessig	3 EL Olivenöl	

Für den Blumenkohl:

1 kl.lila Blumenkohl	Rotwein	Salz
----------------------	---------	------

Für das Knäckebrot:

250 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 EL Leinsamen
essbare Blütenblätter	6 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Schalotte abziehen und klein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Eine Pfanne erhitzen. Sardellen, Kapern und Oliven ebenfalls fein hacken und zusammen mit Schalotte und Petersilie kurz anbraten. Semmelbrösel und Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Calamaretti füllen. Erneut kurz anbraten.

Für das Carpaccio:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Eine Vinaigrette aus Olivenöl, Balsamico, Knoblauch und Honig anrühren. Rote Beete sehr fein hobeln und flach anrichten, die Vinaigrette darüber geben.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohl waschen und Röschen zerteilen. Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Röschen kurz darin garen.

Anschließend das Wasser auskippen und den Blumenkohl kurz mit Rotwein ablöschen.

Für das Knäckebrot:

Alle Zutaten mit 125 ml kaltem Wasser zu einem Teig kneten. Teig dünn auf Backpapier ausrollen, mehrfach mit einer Gabel einstechen und ca.

20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Anja Kramer am 22. Oktober 2024