

Rote Bete Carpaccio

Für 4 Personen

Rote-Bete-Carpaccio:

6 mittelgroße rote Beten Salz 1 Knoblauchzehe
5 EL dunkler Aceto Balsamico 1 TL flüssiger Honig Pfeffer
6 EL gutes Olivenöl

Kürbiskerne:

4 EL Kürbiskerne 3 EL Schmand

Austernpilze:

200 g frische Austernpilze 2 EL Sonnenblumenöl Salz
Pfeffer 2 EL Petersilie 1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Butter

Rote-Bete-Carpaccio:

Die roten Beten waschen und ungeschält in einen Topf geben. (Die Wurzeln und die oberen Blattansätze nicht abschneiden.) Mit reichlich kaltem Wasser aufgießen, etwas Salz hinzufügen und das Wasser zum Kochen bringen. Die roten Beten 30–45 Minuten gar kochen, dann abgießen und etwas abkühlen lassen. Die lauwarmen roten Beten schälen (dabei am besten Einmalhandschuhe tragen) und vollständig abkühlen lassen.

Die roten Beten auf einem Gemüsehobel in ca. 2 mm dünne Scheiben hobeln und rosettenartig auf 4 flachen Tellern anrichten. Die Rote- Bete-Scheiben leicht salzen.

Für das Dressing die Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken und mit dem Balsamico, dem Honig und etwas frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Das Olivenöl nach und nach unterrühren, bis eine gebundene Emulsion entstanden ist.

Das Dressing mit einem Pinsel gleichmäßig auf die Rote-Bete-Scheiben auftragen und mindestens 15 Minuten marinieren lassen.

Kürbiskerne:

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie anfangen zu duften und leicht gebräunt sind. Die Kürbiskerne sofort aus der Pfanne auf einen Teller streuen und abkühlen lassen. 2 EL geröstete Kürbiskerne mit einem Messer fein hacken und unter den Schmand rühren. Den Rest beiseite stellen.

Austernpilze:

Die Austernpilze putzen und die Stiele mit einem Messer kürzen. Größere Exemplare halbieren. Das Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die geputzten Austernpilze mit der Lamellenseite nach unten nebeneinander in die Pfanne legen und scharf anbraten, bis sie goldbraun und knusprig geröstet sind. Die Pilze mit einer Gabel oder einer langen Küchenpinzette wenden und die Kappen ebenfalls anbraten.

Die Pilze mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dann die Petersilie, 1 Spritzer Zitronensaft und die Butter zugeben und sofort gut durchschwenken, bis die Butter geschmolzen ist. Die Austernpilze aus der Pfanne nehmen.

Anrichten:

Die heißen Austernpilze nebeneinander auf dem vorbereiteten Rote-Bete- Carpaccio anrichten und mit etwas kaltem Kürbiskern-Schmand beträufeln. Zum Schluss mit einigen gerösteten Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Christian Henze am 02. März 2018