

Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola

Für 2 Portionen

150 g Rote Bete (vorgekocht)	100 g Rucola	2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	30 g Pinienkerne	1 Zitrone
30 g Parmesan	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Falls Sie keine gekochte Rote Bete zur Hand haben, können Sie diese auch leicht selbst machen. Hierfür Wasser kochen, mit Salz, Kümmel, schwarzem Pfeffer und einem Schuss Essig die Rote Bete kochen. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Die Rote Bete mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola waschen und klein hacken. Die Zwiebeln abziehen und in kleine Scheiben schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben und darin die Zwiebeln scharf anbraten. Auch den Knoblauch abziehen, hacken und in die Pfanne geben. Die Pinienkerne in der gleichen Pfanne anrösten. Dabei jedoch die Temperatur reduzieren. Auch den Rucola in die Pfanne geben und etwas Zitronenschale darüber reiben. Sobald der Rucola leicht in sich fällt, die Pfanne von der Kochstelle nehmen. Für mehr Säure noch einen Schuss Zitronensaft in die Pfanne geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rote Bete als Carpaccio auf einem Teller anrichten und den Pfanneninhalt darüber geben.

Tipp:

Für das Aroma empfiehlt es sich, Parmesan darüber zu reiben oder alternativ Gorgonzola darüber zu streuen. Mit etwas Olivenöl und einem Schuss Zitronensaft verfeinern und aufservieren.

Steffen Henssler am 27. 12. 2011