

Carpaccio von der Karotte mit Rucola

Für 2 Portionen

2 Karotten	100 g Pinienkerne	200 g Rucola
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	100 g getrocknete Tomaten
1 Zitrone	2 EL Balsamicoessig	1 Bund Schnittlauch
10 g Puderzucker	30 g Parmesan	

Die Enden der Karotte abschneiden und die Karotte schälen. Nun die Karotte auf einer Höhe immer weiter schälen, so dass man zahlreiche dünne Streifen erhält. Den Rucola in mundgerechte Größe schneiden und die harten Enden entfernen. Einen Esslöffel Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die Karottenstreifen hinein geben. Die Hitze reduzieren. Die Tomaten in Streifen schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer zu den Karottenstreifen geben. Nun den Rucola kurz hinzugeben und zusammenfallen lassen. Die Pinienkerne in einer weiteren Pfanne ohne Fett rösten. Den Schnittlauch in grobe Stücke schneiden. Für das Dressing den Saft der halben Zitrone auspressen und mit dem Balsamicoessig, dem restlichen Olivenöl, dem Puderzucker, etwas Salz und Pfeffer und dem Schnittlauch verrühren. Den Salat mit den Pinienkernen auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und etwas Parmesan darüber hobeln.

Steffen Henssler am 23. 08. 2012