

Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola und Parmesan

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 kleine Rote Bete
- 60 g Champignons
- 50 g Rucola
- 0,5 Bund Petersilie
- 40 g Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 0,5 TL Senf
- Pfeffer
- Salz
- 50 g Parmesan

Rote Bete schälen, dazu am besten Handschuhe anziehen, da die Knollen stark färben. In hauchdünne Scheiben hobeln oder schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Beides fächerartig auf einer Servierplatte oder auf Teller legen.

Rucola waschen und trocken schleudern. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Rote Bete und Champignons mit Petersilie bestreuen und den Rucola darauf verteilen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl unter Rühren goldbraun rösten. In der Zwischenzeit für das Dressing Olivenöl und Balsamico verquirlen, Senf unterrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Dressing über das Carpaccio geben, den Parmesan darüber hobeln und mit den Pinienkernen toppen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 30.09.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen