



Januar 2016: Rote Beete-Carpaccio

Zutaten:

- » 1 EL Kürbiskerne
- » 50 g Rucola
- » 50 g Mozzarella
- » 1 TL Balsamicoessig
- » ¼ TL Honig
- » Salz, Pfeffer
- » 1 EL Rapsöl
- » 1 EL Schnittlauch, gehackt
- » 200 g Rote Bete vorgekocht

Zubereitung:

Kürbiskerne in der Pfanne ohne Fett rösten und beiseite stellen. Rucola waschen und etwas trocknen. Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Essig, Honig, Salz, Pfeffer und Rapsöl zu einem Dressing verrühren und gehackten Schnittlauch unterrühren.

Rote Beete in sehr dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller auslegen. Mit Mozzarella und Rucola garnieren und mit Dressing beträufeln. Abschließend die gerösteten Kürbiskerne darauf verteilen. Dazu passt frisches Vollkornbrot.