

ZUKUNFTS-REZEPT



ROTE BEETE CARPACCIO FÜR 4 PORTIONEN ALS BEILAGE

Zutaten

- 2 Knollen Rote Beete
- 2 Frühlingszwiebeln
- 5 EL Sonnenblumenkerne

Dressing

- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Apfeldicksaft od. Ahornsirup
- 4 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Rote Beete schälen und sehr fein hobeln oder schneiden. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Rote Beete auf einem Teller anrichten, die Frühlingszwiebeln darüber verteilen. Das Dressing verrühren und über die Rote Beete geben. Beliebig lange ziehen lassen, und vor dem servieren mit Sonnenblumenkernen bestreuen.