

Körbchenrezept

ROTE BETE CARPACCIO MIT WALNÜSSEN

ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR ROTE BETE:












Rote Bete enthält wichtige B-Vitamine, Folsäure, eine ganze Bandbreite an Mineralstoffen, darunter Eisen und Betain. Der Verzehr von Roter Bete wirkt entzündungshemmend, blutbildend, steigert sowohl unsere kognitive als auch physische Leistung und ist gut für unser Herz-Kreislauf-System.

Eingeschlagen in Zeitungspapier oder ein Küchentuch hält sich frische Rote Bete im Gemüsefach des Kühlschranks 1-3 Wochen.

- Laub abdrehen, nicht schneiden, damit sie nicht ausbluten
- Die Blätter nicht ganz entfernen, sondern einen Strunk von 2-3 cm stehen lassen
- Lagere Rote Bete nur, wenn sie unbeschädigt ist

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 15 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

-  3-4 rote Bete (roh oder gekocht)
-  3 Frühlingszwiebeln
-  20 g gemischte Kräuter
-  1 Bio-Zitrone
-  50 g Olivenöl
-  1 TL brauner Zucker
-  1 EL eingelegte Kapern
-  ½ TL Salz
-  Pfeffer
-  50 g Walnüsse
-  grobes Meersalz zum Servieren

ZUBEREITUNG:

Die Frühlingszwiebeln in hauchdünne Streifen schneiden und die Kräuter fein hacken. Die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.

Alles zusammen mit Olivenöl, Zucker, Kapern und ½ TL Salz in eine große Schüssel geben. Mit Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Die Rote Bete gut abschrubben/optional schälen. Mit einem Messer oder einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Rote Bete zur Schüssel geben und umrühren.

Die Walnüsse in einer Pfanne kurz anrösten. Den Rote Bete-Mix auf einer Platte anrichten und mit Olivenöl beträufeln. Mit grobem Meersalz, gerösteten Walnüssen und Kräutern dekorieren.

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in *Birte & Thomas*

Erde zwischen den Zehen & Sonne im Herzen