



Carpaccio aus gelber Bete mit Feldsalat

2 Knollen gelbe Bete

20 g Kürbiskerne

½ Apfel, säuerlich

½ rote Zwiebel

4 EL Apfelessig

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zucker

50 g Feldsalat

in einen großen Topf geben. Mit Wasser bedecken und gut salzen. Anschließend ca. 30-40 Minuten kochen. Abgießen und erkalten lassen.

Anschließend schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln.

in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseitestellen.

Für die Vinaigrette den

und

schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben und zusammen mit

und

sowie

verrühren und abschmecken.

waschen und anschließend unter die

Apfelvinaigrette heben und kurz durchziehen

lassen. Die gehobelte gelbe Bete fächerförmig auf einen Teller legen und in die Mitte

ein Häufchen Feldsalat platzieren. Am Ende mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Dazu passt selbstgebackenes Brot oder Baguette.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn
04920 / 318

info@biolandhof-avena.de
www.biolandhof-avena.de