Carpaccio von Roter Bete an Ziegenkäse und karamelisierter Walnuss

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Walnusskerne	3 EL
Zucker	2 EL
Salz	
Süßer Senf	1 EL
Olivenöl	4 EL
Balsamicoessig, dunkel	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Pflücksalat	50 g
Ziegenkäserolle	100 g
Rote Bete, vorgegart	500 g

Zubereitung

1. Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse fettfrei unter ständigem Schwenken ca. 2 Min. rösten. Mit Zucker und Salz bestreuen, sobald der Zucker beginnt zu schmelzen, vermischen und zum Abkühlen auf einen Teller geben.

2. In einer Schüssel süßen Senf mit 3 EL Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer verrühren. Salat waschen und trocken schleudern. Karamellisierte Walnüsse grob hacken. Ziegenkäse würfeln oder zerbröseln. Rote Bete abtropfen lassen und in sehr feine Scheiben hobeln oder schneiden.

3. Die Hälfte des Dressings auf einem Teller verteilen. Rote-Bete-Scheiben flach darauf ausbreiten und mit restlicher Vinaigrette bestreichen. Salat in die Dressing-Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl marinieren. Ziegenkäse über die Rote Bete streuen, Salat und Walnüsse darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Info: Nüsse und Kerne haben von Natur aus einen hohen Fettgehalt, weshalb beim Rösten nicht extra Fett zugegeben werden muss. Sie sind zudem reich an wichtigen Fettsäuren, die der Körper benötigt und nicht selbst herstellen kann.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	252 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	17 g