



Karotten-Sellerie-Carpaccio mit Rote-Bete-Würfeln an Feldsalat

Zutaten für 3 Portionen

Für das Karotten-Sellerie-Carpaccio

- 3 mittelgrosse Karotten, ca. 360 g - schälen
- 1 kleine Sellerieknolle, ca. 250 g - schälen
- 2 Rote Bete, gekocht, ca. 240 g - mit Handschuhen schälen und in 8 gleich grosse Würfel schneiden; Abschnitte können für eine Suppe verwendet werden
- 50 g Hanfsaat
- 1 Ltr. Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat und das Dressing

- 100 g Feldsalat
- 100 ml Sojajoghurt
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Senf

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für das Carpaccio als Erstes die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und die ganzen Karotten zusammen mit der Sellerieknolle ca. 20 Min. weichgaren.

In der Zwischenzeit die Rote-Bete-Würfel in eine kleine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer ca. 15 Min. marinieren.

Sobald das Gemüse weich ist, aus der Gemüsebrühe nehmen und abkühlen lassen.

Den Feldsalat portionsweise mittig auf drei Tellern anrichten. Die Karotten und den Sellerie in hauchdünne Scheiben schneiden und fächerförmig auf dem Feldsalat anrichten.

Dann für das Salatdressing den Joghurt zusammen mit Apfelessig, Gemüsebrühe und Senf in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Die Hanfsaat auf einen Teller geben und die marinierten Rote-Bete-Würfel darin wenden. Anschliessend die Würfel halbieren und auf dem Salat verteilen.

Das Karotten-Sellerie-Carpaccio servieren und geniessen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 237 kcal
- Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiss: 8 g
- Fett: 12 g