

ROTE BEETE CARPACCIO MIT FETA KÄSE UND KARAMELLISIERTEN WALNÜSSEN

Mit diesem Gericht wirst du blitzschnell und einfach zum Gourmet in deiner eigenen Küche. Das Rote Beete Carpaccio sieht nicht nur toll auf deinem Teller aus, sondern schmeckt auch hervorragend. Es eignet sich perfekt als Vorspeise oder als zusätzliche Beilage zu einem Hauptgericht deiner Wahl. Das Knollengemüse zählt zu den Klassikern aus der Familie des Wurzelgemüses. Die Rote Beete kann vielseitig verarbeitet werden, also gekocht, gebraten, eingelegt oder einfach roh verzehrt werden.



Rote Beete in Bio-Qualität werden ohne chemisch-synthetische Pestizide angebaut. Zum Pflanzenschutz wird im Ökolandbau unter anderem auf die Fruchtfolge gesetzt. Gemüsesorten sollten nämlich mit mindestens dreijähriger Pause auf demselben Standort wachsen. Da Rote Beete beispielsweise anfällig für Stängelnematoden (Schädling) ist, wird alle 5 Jahre Klee gras auf diesen Feldern ausgesät was das Risiko eines Befalls deutlich senkt. Viele weitere spannende Infos über den ökologischen Landbau und zu den verschiedensten Sorten von Wurzelgemüse findest Du im Tipp 39 der „#bioentdecken“-Reihe des Ökomarkt Vereins.

Schau doch mal bei deinem nächsten Einkauf, ob du vielleicht auch gelbe oder geringelte Beete findest. Damit wird dein Rote Beete Carpaccio noch farbenfroher. Und Vorsicht: Da die Flecken von roter Beete sehr hartnäckig sein können, zieh bei der Zubereitung am besten eine Schürze an.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 3-4 Rote Beete Knollen
- Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Walnüsse (je nach Belieben)
- 50 ml Wasser
- 50 ml Zucker
- Feldsalat oder Rucola
- Feta Käse
- Für das Dressing:
 - 1 EL Olivenöl
 - 2 EL Balsamicoessig
 - 1 TL Zitronensaft
 - 1 TL Senf (optional)
 - Einen Schuss Agavendicksaft oder Zucker
 - Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die ungeschälten Knollen der Roten Beete in einen Topf legen und mit Wasser befüllen, bis alles bedeckt ist.
- Das Wasser aufkochen und die Knollen je nach Größe circa 30-45 Minuten köcheln lassen. Durch das Kochen inklusive der Schale bleiben wichtige Inhaltsstoffe während des Erhitzens in der Knolle. Um zu testen, ob die Rote Beete gar ist kannst Du einfach mit einem Messer hineinstechen, dieses sollte leicht eindringen können.
- Das Wasser abschütten und die Knollen abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit das Dressing anrühren. Einfach Olivenöl, Balsamicoessig, Zitronensaft, Senf, Agavendicksaft/Zucker vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zucker und Wasser in einer Pfanne erhitzen, bis die Mischung aufkocht und der Zucker sich aufgelöst hat. Verwende hierbei nur mittlere Hitze, sonst brennt es schnell an.
- Die Kerne und Nüsse in die Pfanne geben und schön karamellisieren lassen.
- Den Feldsalat und/oder den Rucola gut waschen.
- Die Rote Beete schälen und anschließend in hauchdünne Scheiben schneiden (entweder mit einem Küchenmesser oder einem Küchenhobel).
- Die Rote Beete Scheiben kreisförmig auf einem Teller verteilen.
- Den Salat in der Mitte des Tellers positionieren.
- Feta Käse (oder eine vegane Alternative) und die karamellisierten Kerne und Nüsse darüber streuen.
- Alles mit dem angerührten Dressing beträufeln.

DER ÖKOMARKT E.V. WÜNSCHT
GUTEN APPETIT!

Die Tippreihe #bioentdecken ist Teil des Projektes „Bio gemeinsam entdecken“ des Ökomarkt Vereins. Das Projekt ist ein vielfältiges Bildungsangebot mit Aktionsständen und Workshops zum Thema Nachhaltiger Konsum für junge Erwachsene in Hamburg und Schleswig-Holstein. Das Projekt informiert Studierende und Auszubildende in Berufsschulen und Universitäten aber auch Verbraucher*innen auf Messen, Hoffesten und anderen Events darüber, dass jedes Lebensmittel seinen gerechtfertigten „Wert“ hat. Bei allen Modulen gibt der Ökomarkt e.V. Anregungen, wie der Konsum von Bio-Produkten auch mit einem kleinen Budget möglich ist, z. B. durch Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung, den bewussten Konsum von tierischen Produkten und den Einsatz von regionalen und saisonalen Bio-Lebensmitteln.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) sowie aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie.

