

4	Personen
4	Knollen Rote Bete (kann man fertig gekocht kaufen)
1	Päckchen Kresse
100 g	Walnüsse
2 EL	Balsamico-Essig
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer, Salz (Fleur de sel), Zucker



Rote Bete in sehr feine Scheiben schneiden und auf einem großen Teller dachziegelförmig auslegen. Aus 2 Esslöffeln altem Balsamico-Essig, 2 Esslöffeln Olivenöl, Fleur de Sel, Pfeffer und 1 Prise Zucker eine Vinaigrette mischen, die – je nach individuellem Geschmack – mehr Öl oder mehr Balsamico enthalten kann.

Die Rote Bete mit der Vinaigrette beträufeln, mit grob gehackten Walnüssen bestreuen und mit Kresse garnieren. Wer will, kann auch noch fein gehobelte Champignons dazu geben (Bild).

Vinaigrette-Variationen:

Statt Balsamico Essig kann man auch einen aromatisierten Balsamessig nehmen, z.B. Granatapfel oder Feige. Dann den Zucker weglassen und eine Prise Chili zufügen, die Balsamessige sind eher süß. Sehr gut schmeckt statt Olivenöl auch Haselnuss- oder Walnussöl. Auch ein Schuss Apfelsaft ist nicht verkehrt.

Die Rezeptur für eine Vinaigrette ist immer nur annähernd zu verstehen, denn wieviel Essig, Öl oder Salz man nimmt, richtet sich nach dem individuellen Geschmack. Das muss man ausprobieren. Auch mit verschiedenen Balsamessigen kann man "spielen", die Auswahl ist riesengroß.

Das Rote-Bete-Carpaccio schmeckt gut als Vorspeise und ist zusammen mit einem Butterbrot ein leichtes Mittag- oder Abendessen.

Zubereitungszeit 15 Min.
vegetarisch, vegan