



Carpaccio von der Gelben Bete

2	Mittlere Gelbe Bete
einige	Salatblätter, gemischt
einige	Granatapfelkerne
½ TL	Chiasamen
einige	Radieschen & Sprossen
6 TL	Gelbe Aufstrich von Zwergenwiese (Gelbe Bete-Zwiebel Aufstrich)
<i>Für die Apfel-Vinaigrette:</i>	
1/2	kleiner Apfel
1	Schalotte
4 EL	Apfel Essig
6 EL	Olivenöl
1 TL	Honig, und etwas Salz



Zubereitung für 2 Portionen:

Die Gelbe Bete in Salzwasser ca. 40 Minuten gar kochen und abkühlen lassen.
Dies kann gern auch schon am Vortag geschehen.

Für die Apfel-Vinaigrette einen halben Apfel schälen und würfeln, die Schalotte gleichfalls. Zusammen mit den restlichen Zutaten und einem Stabmixer zu einer Salatsauce aufmixen.

Den Chiasamen trocken in einer kleinen Pfanne rösten.

Die Gelbe Bete schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Apfel-Vinaigrette in eine kleine Schüssel geben und die dünnen Betescheiben einmal durch die Vinaigrette ziehen. Überschüssige Salatsauce abstreifen und die Betescheiben kreisförmig auf einen Teller setzen.

Die Salatblätter klein zupfen, die Radieschen hinein schneiden, mit der Apfel-Vinaigrette marinieren. Den Salat in die Mitte des Tellers setzen. Den gerösteten Chiasamen drüber streuen, Granatapfelkerne ebenfalls, Sprossen drauf setzen und je 3 Teelöffel Gelbe Bete-Zwiebel Aufstrich auf die Gelbe Bete setzen.

Tip: ideale Vorspeise, optisch ein Hingucker. Knuspriges Dinkelbaguette & Rosèwein dazu....perfekt!