

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

RANDEN CARPACCIO AUF AVOCADO CREME

2 reife Avocados
 6 EL Zitronensaft
 3 TI mittelscharfer Senf
 etwas Salz und Pfeffer
 16 EI Olivenöl
 1Stk. Fenchel
 30 g Walnusskerne (grob gehackt)
 50 g Haselnusskerne (grob gehackt)
 1 TI Mohn oder Rapssamen
 2 Stiele Dill
 1/4 Bund Schnittlauch
 2Stk. kleine Rote-Bete-Knollen
 1 Beet Rettich- oder Gartenkresse

ZUBEREITUNG:

Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Avocado mit 2 EL Zitronensaft, Senf und 4 EL Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fenchel putzen, längs halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel in sehr dünne Streifen hobeln. Mit 2 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft mischen, salzen und pfeffern.

Nüsse und Mohn in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rösten. Abkühlen lassen. Dann mit 10 EL Olivenöl und 3 EL Zitronensaft verrühren. Dillspitzen von den Stielen zupfen, fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides mit dem Nuss-Mohn-Öl verrühren, salzen, pfeffern.

Rote Bete schälen (dabei Einweghandschuhe tragen!) und sehr dünn hobeln. Die Avocadocreme auf 4 Teller streichen, Rote Bete und Fenchelsalat darauf anrichten. Die Kresse vom Beet schneiden, über das Carpaccio streuen. Alles mit dem Nuss-Mohn-Öl beträufeln. Mit frischem Brot oder Grissini servieren.

Die Rande oder Rote Beete:

Aufgrund ihres hohen [Vitamin-B-](#), [Kalium-](#), [Eisen-](#) und vor allem [Folsäuregehalts](#) ist die Rote Bete ein gesundes [Gemüse](#), das gegart als Beilage gereicht oder roh für [Salate](#) verwendet wird.

Ps. Die Blätter können gekocht gleichfalls verzehrt werden. Sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen.