

ERNÄHRUNG BEI KREBS

Vorspeise 1

Rote Bete Carpaccio mit Rucola und Ziegenkäse

Zutaten für 4 Personen

2 große Rote Beete
150 g Rucola
150 g Ziegenkäse
50 g Walnüsse

Dressing

5 EL Olivenöl
2 EL Walnussöl
2 EL Zitronensaft
2 EL frisch gezupfter
Zitronenthymian
2 TL Honig, flüssig
1 TL Dijon Senf, grob
1 TL Salz
2 Prisen frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer



Zubereitung

Alle Dressingzutaten in einer kleinen Schüssel vermischen und abschmecken. Das Ganze kann gerne ein bisschen durchziehen.

Die Rote Bete schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheibchen hobeln (feinste Einstellung). Am besten Handschuhe dazu anziehen, da die Rote Bete stark abfärbt.

Rucola waschen und schleudern.

Walnüsse hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten.

Zum Anrichten die gehobelten Rote Bete Scheiben auf Tellern kreisförmig auslegen. Mittig je die Hälfte des Rucola verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Zuletzt auf jede Portion $\frac{1}{4}$ des Ziegenkäses krümeln und die gerösteten Walnüsse darüber streuen.