



„Tut gut!“-Rezept

ROTE-RÜBEN-APFEL-CARPACCIO MIT RUCOLA UND SCHAFKÄSE



gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at



4 Portionen



Zutaten

- 50 g gekochte Rote Rüben
- 1 reifer Apfel
- 1 Handvoll Rucola
- 100 g Schafkäse
- 2 EL Nüsse
- 1/2 Bio-Zitrone
- 1/2 Bio-Orange
- 1 TL Honig
- 2 EL Walnussöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst den Apfel waschen und in dünne Scheiben schneiden. Danach die Roten Rüben in dünne Scheiben schneiden. **TIPP:** Handschuhe beim Schneiden der Roten Rüben anziehen! Nun abwechselnd Rüben- und Apfelscheiben auf den Tellern kreisförmig anrichten. Rucola waschen, trockenschleudern und auf dem Carpaccio verteilen.

Schafkäse darüber zerbröseln. Nüsse mit dem Messerrücken andrücken und ebenso auf dem Carpaccio verteilen. Orangen- und Zitronenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Saft mit Honig, Öl und etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen und über dem Carpaccio verteilen.

Guten Appetit!

