

Abendessen

# Rote Bete Carpaccio mit Zucchini-Walnuss- Dip



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN



CA. 15 MINUTEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 395 kcal

Kohlenhydrate: 29 g

Proteine: 13 g

Fette: 22 g

## Für 1 Portion:

- 2 garte Rote Bete Rüben (ca. 270 g)
- 1 Handvoll Rucola

## Für den Dip:

- 1 kleine Zucchini (ca. 250 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 25 g Walnusskerne
- 5 ml Olivenöl
- 15 ml Balsamico Essig
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

## Zubereitung

1. Zucchini waschen, trocknen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Öl in der Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen, Zucchini und Zwiebel etwa 3 Minuten mit geschlossenem Deckel dünsten. Mit Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und etwa 1 Minute mitrösten.
2. Pfanneninhalt in ein hohes Gefäß zum Pürieren geben, Balsamico Essig dazugeben und alles mit einem Pürierstab zerkleinern. Im Anschluss Walnusskerne dazugeben und nochmals mixen. Mit den Gewürzen abschmecken.
3. Rote Bete mit Hilfe einer Reibe in sehr dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Nun den Feldsalat auf einem Teller verteilen und rote Bete in Fächerform auf diesem anrichten. Dip in eine Schale geben und mit dem Salat genießen.

**Hinweis:** Du möchtest rot gefärbte Hände bei der Zubereitung von Rote Bete vermeiden? Einmal-Handschuhe sind in dem Fall super praktisch und eine Wunderwaffe in der Küche!