

Rezept der Woche



Karotten-Sellerie-Carpaccio an Feldsalat (vegan, glutenfrei)

ZUTATEN (3 Portionen)

Für das Carpaccio:

- 3 mittelgroße Karotten, ca. 360 g
- 1 kleine Sellerieknolle, ca. 300 g
- 2 Rote Bete, gekocht, ca. 250 g
- 1,2 Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl, kaltgepresst
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für Salat und Dressing:

- 100 g Feldsalat
- 100 ml Sojajoghurt
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 50 g Hanfsaat oder Sesam

Die Karotten und den Sellerie schälen. Rote Bete ggfs. mit Handschuhen schälen und in 2,5 cm große Würfel schneiden. 2 EL Zitronensaft und 3 EL Olivenöl mit Pfeffer und etwas Salz mischen. Etwas Marinade beiseite stellen. In der restlichen Marinade die Rote Bete Würfel etwa 15 min marinieren.

Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, die ganzen Möhren und die Sellerieknolle in etwa 20 min dünsten. Das Gemüse sollte noch leichten Biss haben. Dann aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen.

Den gut gewaschenen Feldsalat auf 3 Tellern mittig anrichten. Die Karotten schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie vierteln und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Abwechselnd mit den Möhrenscheiben fächerförmig um den Feldsalat verteilen und mit der beiseite gestellten Marinade einpinseln.

Für das Dressing 100 g Sojajoghurt mit 1 TL Apfelessig, 1 TL Senf und 50 ml Gemüsebrühe in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Feldsalat damit beträufeln.

50 g Hanfsaat oder Sesam auf einen Teller geben. Die marinierten Rote-Bete-Würfel darin wenden, halbieren und auf dem Salat verteilen. Eventuell mit frischen Sprossen oder Kresse angerichtet servieren.