



Rote Beete Carpaccio

Rezept vom Tom Franz

(Zutaten für 4 Personen)

Zutaten:

2-3 rote Beete
200 g Schafskäse (Feta), am besten aus einem türkischen Lebensmittelgeschäft. 80 g
Sonnenblumenkerne
(rote) Kerne eines reifen Granatapfels
Micro leafes (Micro greens) von Roter Beete
Granatapfelsirup
Silan
Balsamico Essig
neutrales Öl
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Rote Beete am Tag vorher oder einige Stunden vorher mit Schale in Salzwasser (1 TL pro 1l Wasser) gar kochen und auskühlen lassen. Unter laufendem Wasser die Schale mit den Händen entfernen.

Mit einer Mandoline aus dem Mittelteil der Bete dünne Scheiben schneiden und mit einer runden Ausstechform in gleichgroße Kreise stechen. Pro Portion braucht man ca. 8 Kreise. Die Sonnenblumenkerne im Backofen goldgelb rösten. Den Feta in kleine Würfel schneiden oder mit den Fingern zerbröckeln. Die Microleafes mit etwas Öl und Essig, Salz und Pfeffer kurz vor dem Servieren anmachen und mit den Fingern locker vermischen.

Anrichten:

Die Rote Bete Kreise auf einem Teller wie eine Blume legen und mit Granatapfelsirup und Silan beträufeln und ganz wenig Meersalz darüber streuen. Die Microleaves darauf verteilen. Die übrigen Zutaten darüber streuen.