

# Rotebete Carpaccio mit Linsen

## Zutaten:

- 2 Rote Bete mit Laub
- n.B. Salz, Zucker, Pfeffer
- 65 g rote Linsen
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 3 cm Ingwer
- 1 ½ Bio-Limetten
- 1 EL flüssiger Honig
- 4 EL Öl
- ½ Apfel
- 165 g Schmand

## Zubereitung:

1. Rote Beten putzen, dabei die Blätter beiseitelegen. Die Knollen schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit 1/2 TL Salz und 2 TL Zucker mischen und ca. 1 Stunde kalt stellen.
2. Inzwischen Linsen in kochendem Wasser ca. 8 Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Sonnenblumenkerne in einer großen Pfanne ohne Fett rösten. 2 TL Zucker darüberstreuen und karamellisieren. Sonnenblumenkerne herausnehmen, abkühlen lassen.
3. Rote-Bete-Blätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Mit Limettenschale und -saft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. Apfel waschen, vierteln, entkernen und mit Schale grob reiben. Mit etwas Dressing mischen.
4. Rote-Bete-Scheiben auf einer großen Platte anrichten. Linsen, Apfelraspel, Sonnenblumenkerne und Rote-Bete-Blätter darauf verteilen. Restliches Dressing darüber träufeln. Vom Schmand mit zwei Teelöffeln kleine Nocken abstechen, daraufsetzen. Mit Pfeffer bestreuen.



## Star der Woche: Mangold

★ macht lange satt, hat wenig aber Kalorien

★ immunstärkende Wirkung

<https://bit.ly/2BvLGeU>

★ reich an Vitamin E und K

### Neu im Sortiment:

↳ Verschiedene Beeren

↳ Aprikosen

**RW 26**



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofverkauf

Mo. + Do.: 14:00 – 17:00

Sa.: 9:00 – 12:00

Bildquelle: <https://bit.ly/314gHRV>

Rezeptquelle: <https://bit.ly/314qh7w>