

# Bunte Bete Carpaccio mit Feta und karamellisierten Walnüssen



## Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleine rote Bete
- 1 kleine gelbe Bete
- 1 kleine Ringel Bete
- 200 g Feta
- 100 g Walnüsse
- 2 EL Honig
- ½ Bund Petersilie
- 1 EL heller Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Bunte Bete mit einem Sparschäler schälen und mit einem Hobel in dünne Scheiben hobeln.
2. Bunte Bete Scheiben dekorativ auf Tellern verteilen. Feta zerbröseln und darüber streuen.
3. Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze vorsichtig rösten. Honig darüber träufeln, verrühren, karamellisieren und abkühlen lassen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Dressing aus Balsamico, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer herstellen. Bei Bedarf noch etwas Honig dazu geben.
5. Zuletzt Nüsse und Dressing auf den Bunten Bete verteilen.

## Rote Bete / Bunte Bete:

- Senkt den Blutdruck
- Schützt die Körperzellen
- Wirkt blutbildend
- Hemmt Entzündungen
- Kann mit Blättern gegessen werden
- Roh gegessen, versorgen den Körper mit Vitamin B1, B2, B6, Vitamin C, Folsäure und Eisen

Kw 5

[www.ehanuschke.de](http://www.ehanuschke.de)



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

Rezeptquelle: Don Bosco Magazin 1/2021