

Rote Beete Carpaccio mit Meerrettichcreme

Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 471 kcal • Tag 2 kochen

904



Rote Beete, vorgegart



Rucola



Schalotte



Schnittlauch



Zitrone, gewachst



Sahnmeerrettich



Pinienkerne



mittelscharfer Senf



Balsamicoreme



getrocknete Aprikosen



Frischecreme

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 Personen

| | 2P |
|---|-------|
| Rote Beete, vorgegart | 250 g |
| Rucola | 50 g |
| Schalotte DE NL FR | 1 |
| Schnittlauch | 10 g |
| Zitrone, gewachst ES ZA AR EG | 1 |
| Sahnemeerrettich 7 14 | 36 g |
| Pinienkerne | 10 g |
| mittelscharfer Senf 9 | 10 ml |
| Balsamicoreme 14 | 12 g |
| getrocknete Aprikosen 14 | 40 g |
| Frischecreme 7 | 150 g |

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 370 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 538 kJ/129 kcal | 1972 kJ/471 kcal |
| Fett | 7,8 g | 28,7 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,6 g | 9,6 g |
| Kohlenhydrate | 11,1 g | 40,6 g |
| – davon Zucker | 13,3 g | 48,8 g |
| Eiweiß | 3,2 g | 11,8 g |
| Salz | 0,28 g | 1,02 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **9**) Senf **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



1 Dressing vorbereiten

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, Schale fein abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Senf** und 1 TL **Honig*** verquirlen. 2 EL **Öl***, **Saft** von 1 **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzufügen und zu einem **Dressing** anrühren.

Schalottenwürfel dazugeben und ziehen lassen.



2 Meerrettichcreme anrühren

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Frischecreme**, **Schnittlauch**, **Sahnemeerrettich** nach Geschmack, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



3 Aprikosen zerkleinern

Getrocknete Aprikosen grob hacken.



4 Pinienkerne rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie fein duften.

Tipp: Die Pinienkerne können schnell verbrennen, bleib daher in der Nähe.



5 Rote Beete schneiden

Rucola in dem **Dressing** aus Schritt 1 marinieren.

Rote Beete in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und **kreisförmig** auf Tellern anrichten.

Tipp: Verwende für das Schneiden der Roten Beete am besten Handschuhe und ziehe eine Schürze an, denn die Rote Beete kann schnell abfärben.



6 Anrichten & genießen

Balsamicoreme über die **Rote Beete** träufeln und **Zitronenabrieb** nach Geschmack darüberstreuen. Marinierten **Rucola** mittig darauf verteilen. Mit **Frischkäsesocken**, **Pinienkernen** und **Aprikosen** toppen. Mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

