

# Rote Beete Carpaccio mit Meerrettichcreme

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

500



Rote Beete, vorgegart



Rucola



Schalotte



Schnittlauch



Zitrone, gewachst



Sahne Meerrettich



Pinienkerne



mittelscharfer Senf



Balsamicoreme



getrocknete Aprikosen



Frischecreme

 **Natürlicher Geschmack**  
- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# 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 <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>                     | 1     |
| Schnittlauch  | 10 g  |
| Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>EG</b> | 1     |
| Sahnemeerrettich <b>7</b>   <b>14</b>                           | 36 g  |
| Pinienkerne   | 10 g  |
| mittelscharfer Senf <b>9</b>                                    | 10 ml |
| Balsamicoreme <b>14</b>   | 12 g  |
| getrocknete Aprikosen <b>14</b>                                 | 40 g  |
| Frischecreme <b>7</b>   | 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 **Frischkäsenocken**, **Pinienkernen** und **Aprikosen** toppen. Mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

## gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

## Für mehr Essensfreu(n)de:

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

