



Ringel-Beten-Carpaccio

Zutaten

- 300 g Ringel-Bete
- 1,5 TL Maggi Klare Brühe, Glas
- 2 EL Wasser
- 1 EL weißer Aceto Balsamico
- etwas Zucker
- 2 EL Hanföl
- 1 EL Petersilie, gehackt
- etwas schwarzer Pfeffer a.d. Mühle

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Ringel-Bete mit einer Gemüsebürste gründlich säubern und jeweils fest in Alufolie wickeln. Den Wurzelboden nicht abschneiden, da sonst die Farbe ausblutet.
3. Im Backofen ca. 50 Min. garen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Anschließend schälen und quer in hauchdünne Scheiben hobeln (damit das Ringelmuster schön sichtbar ist) und auf einer Platte anrichten.
4. Für das Dressing Maggi Klare Brühe in heißem Wasser lösen. Mit Aceto Balsamico und Zucker verrühren. Hanföl unterschlagen. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Die Vinaigrette über das Carpaccio verteilen.
5. Mit Petersilie garniert servieren. Dazu schmeckt knuspriges Baguette.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	15 g
Energie	183 kcal
Fett	12 g
Protein	3 g

🕒 56 Minuten

⊕ 2 Portionen