



Carpaccio: fleischlos und farbenfroh

Rezepte

Carpaccio mit weißen Rüben und Waldbeeren

Zutaten:

2 weiße Rüben
5-6 Radieschen mit Blättern
1 Handvoll Himbeeren
1 Handvoll rote Johannisbeeren
1 Handvoll Brombeeren
1 Frühlingszwiebel
1 EL grob gehobelnter Parmigiano
2-3 EL Olivenöl
1 EL cremiger, nicht zu saurer Balsamico
Salz
fruchtiger schwarzer Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack
frisches Basilikum
ggf. Ingwer

Rüben und Radieschen putzen und die faserige Schale entfernen. Fein schneiden und die Scheiben in eiskaltes Wasser legen.

Frühlingszwiebel putzen, den hellen Teil in feine Ringe schneiden, den grünen Teil für eine Suppe verwenden. Die feinen Scheiben trockentupfen, abwechselnd auf einem Servierteller verteilen und Beeren darüber streuen. Mit Salz würzen, mit Olivenöl und Balsamico beträufeln und mit Basilikum und gehobeltem Parmesan bestreuen. Nach Geschmack mit Pfeffer würzen.

Die Radieschenblätter waschen und in einer Pfanne in Öl 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz und ggf. etwas geriebenem Ingwer würzen. Die Blätter feinhacken und die Rübenscheiben damit betupfen.



Carpaccio mit Roter Bete, Birne und Walnüssen

Zutaten:

500 g Rote Bete (im Ofen gegart oder vorgekocht)
2 Birnen
4 EL Walnüsse
1 Handvoll Rucola, gewaschen und trockengetupft
4 EL Parmesan, frisch gehobelt
3-4 EL Olivenöl
2-3 EL weißer Balsamico
2 TL Senf
Zitronensaft

Rote Bete ggf. schälen und in feine Scheiben schneiden und auf einem Servierteller verteilen. Walnüsse fettfrei rösten. Birne schälen und in feine Scheiben schneiden, mit Zitronensaft befeuchten und über der Roten Bete verteilen. Rucola, Walnüsse und gehobelten Parmesan darüberstreuen.

Öl, Essig und Senf vermischen und die Vorspeise damit beträufeln. Mit Salz würzen.

Asiatisches Gurken-Carpaccio

Zutaten:

2 Frühlingszwiebeln
2 Gurken
50 g Erdnüsse
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer
2 EL Limettensaft
½ TL Fischsauce
20 g Zucker
2 EL Pflanzenöl
1 Thai-Chili, in Ringe geschnitten
½ TL Salz
frischer Koriander

Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzeln wegschneiden und nur die hellen Teile in Ringe schneiden. Gurken waschen und in feine Scheiben schneiden. Mit Salz würzen. Öl, Limettensaft, Fischsauce, Zucker, geriebenen Ingwer und Knoblauch, Chili- und



Frühlingszwiebelringe und etwas Salz vermischen. Die Sauce über die Gurken geben. Mit gehackten Erdnüssen und frischem Koriander bestreuen und servieren.