



## Bunte-Bete-Carpaccio

### Zitronig frisch

**600 g Rote Bete, Gelbe Bete und Chioggia-Rüben**  
**1 Granny Smith-Apfel**  
**1 Zitrone, Schale und Saft**  
**4 EL Olivenöl**  
**3 TL körniger Senf**  
**Salz · Pfeffer**  
**3 EL Agavendicksaft**  
**100 g Ziegenfrischkäse**  
**1 Kästchen Kresse**

- ❶ Beeten und Rüben schälen und in feine Scheiben hobeln (Rote Bete zum Schluss, damit nicht alles rot verfärbt). Scheiben auf einem Teller ausbreiten.
- ❷ Apfel fein würfeln. Mit Zitronensaft und -schale mischen.
- ❸ Aus Olivenöl, Senf, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft ein Dressing rühren. Apfelwürfel untermischen. Über das Carpaccio geben, 5 Min. ziehen lassen.

❹ Ziegenkäse zerpfücken und darauf verteilen. Mit Kresse garniert servieren.

**Tipp: Das Carpaccio kann vorbereitet werden, dafür die Beten und Rüben zudecken. Dressing erst kurz vorm Servieren darüber gießen, sonst verfärbt sich alles rot.**

☆ Leicht | 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 20 Min.

🍷 Pro Portion: 295 kcal; 6 g E, 16 g F, 28 g KH