



Zutaten

400 g rote Bete
Salz
½ TL Kümmel
400 g Zwetschgen
75 g Rohrohrzucker
3 EL Wasser
100 ml Rotwein
1 Sternanis
1 Prise Zimt
1 Mango
1 Limette
2 EL Apfelessig
1 – 2 TL Agavendicksaft
Salz
Cayennepfeffer
6 EL Sonnenblumenöl
400 g Porree
2 EL Brat- und Backöl
Pfeffer

Rote Bete Carpaccio mit Zwetschgen und Mango

Rote Bete waschen, in einem Topf geben, mit Wasser auffüllen, Salz, Kümmel hinzugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze garkochen. Sie sollte nicht zu weich sein. Anschließend die Rote Beete auskühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden oder hobeln. Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Zucker und Wasser in einem Topf aufkochen und so lange köcheln lassen, bis ein goldbrauner Karamell entsteht. Zwetschgen hineingeben, mit dem Rotwein ablöschen, Gewürze hinzugeben und für ca. 2 Minuten köcheln lassen. Porree halbieren, waschen und in feine Ringe schneiden. Mango schälen, entsteinen, das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden und in einem Mixbecher geben. Limette waschen, Schale abreiben und auspressen. Limettensaft, Apfelessig, Agavendicksaft zur Mango geben und gut pürieren. Mit Salz, etwas Cayennepfeffer abschmecken und beim Pürieren das Öl hineinlaufen lassen. Porree halbieren, waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Porree hinzugeben und für ca. 5 Minuten anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Rote Bete Scheiben auf flache Teller flächendeckend auslegen. Darauf das Mango Dressing verteilen, den gebratenen Porree darüber geben. Mit den karamellisierten Zwetschgen, etwas Karamellfond garnieren und servieren.

Tipp: Anstelle von Rotwein kann auch z.B. Orangensaft verwendet werden.

Zutaten

1 Gurke
1 Kohlrabi
Salz
Zucker
½ Bund Petersilie
1 TL Senf
2 EL Balsamicoessig weiß
Pfeffer
1 TL Agavendicksaft
6 EL Olivenöl
Purple Kohlrabi Keimlinge

Kohlrabi-Gurkensalat

Gurke waschen, Enden abschneiden, längshalbieren entkernen und über die grobe Seite der Vierkantreibe raspeln. Mit etwas Salz, Zucker gut vermengen und für ca. 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen, gut auspressen und in eine Schüssel geben. Kohlrabi putzen, schälen, ebenfalls grob raspeln und zu den Gurken geben. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Senf mit Essig, Salz, Pfeffer, Agavendicksaft, gehackte Petersilie verrühren und unter ständigem Rühren das Olivenöl langsam dazugeben, sodass eine sämige Konsistenz entsteht. Das Dressing zu dem Gemüse geben, miteinander vermischen und abschmecken. In kleine Schälchen geben mit den Kohlrabi Keimlingen garnieren und genießen. Schnell, frisch, einfach, idealer Salat für einen spontanen Grillabend 😊

Tipp: Frisches Baguette oder Ciabatta mit selbstgemachter Kräuterbutter dazu reichen.

