

Rote Bete Carpaccio mit Beluga-Linsen und Pflücksalat



Mit diesem Gericht kann jeder Hobbykoch optisch und geschmacklich punkten: Mit einem ausgeklügelten Garverfahren und cleverem Foodpairing zeigen Björn und Alexander, wie man Rote Bete ganz besonders in Szene setzen kann – und das auch noch ziemlich einfach!

Zutaten (für 2 Personen):

Für das Rote Bete-Carpaccio:

- 2 mittelgroße Rote Bete
- 1 T.L. Kümmel
- 2-3 frische Thymian-Zweige
- 4-5 frische Lorbeerblätter
- 1 E.L. Schwarzkirsch-Balsamico
- 1 E.L. Salz

Für die Beluga Linsen:

- 100 g Belugalinsen
- 1 mittelgroße Karotte
- 1/8 Knollensellerie
- 3 Schalotten
- 1 frischer Thymian-Zweig
- 1 frisches Lorbeerblatt
- 1 Bund frische, glatte Petersilie
- 100 ml trockener Weißwein (nicht-alkoholische Alternative: Rhababersaft)
- 300 ml Gemüsefond

- 1 EL Olivenöl

Für den Salat und das Dressing:

- 150 g Pflücksalat (z.B. Mix mit Baby-Mangold)
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 50 ml Schwarzkirsch-Balsamico
- 50 ml Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zum Anrichten:

- 1 Becher Smetana (alternativ Saure Sahne und Crème fraîche zu gleichen Teilen vermengen)

Zubereitung:

- Rote Beten waschen. Die ganzen Knollen im Salzwasser mit Kümmel, den Lorbeerblättern, den Thymian-Zweigen und dem Schwarzkirsch-Balsamico ca. 30 Minuten kochen.
- Belugalinsen in ein Sieb geben und gründlich abwaschen.
- Petersilie waschen und trockenschleudern. Blätter abzupfen und fein hacken, Stile aufheben. Beides zur Seite stellen.
- Pflücksalat waschen, trockenschleudern und ebenfalls zur Seite stellen.
- Für das Salatdressing Senf, Schwarzkirsch-Balsamico und Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Zucker abschmecken.
- Für die Beluga-Linsen Schalotten, Sellerie und Karotte schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Anschließend einen Zweig Thymian, Lorbeerblatt und die Linsen dazu geben.
- Nach ca. 2-3 Minuten mit 100 ml Weißwein ablöschen, mit dem Fond aufgießen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Erst am Ende der Kochzeit mit Salz, Pfeffer und ggf. Zucker abschmecken. Hitze herunterstellen, Petersilien-Stile hinzugeben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss gehackte Petersilie sowie ca. 1 EL von dem Dressing zu den Linsen geben und gut verrühren.
- Rote Bete abschütten, Haut abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
- Mit dem Dressing einen Spiegel auf den Teller aufbringen. Die Rote Bete-Scheiben überlappend darauf platzieren. Mit Dressing beträufeln.
- Pro Teller 3 Kleckse Smetana auf der Roten Bete anrichten.
- 2-3 EL Linsen in die Mitte platzieren.
- Pflücksalat mit dem restlichen Dressing vermengen und auf den Linsen anrichten.