



Grünkern-Frikadellen auf Bete-Carpaccio

Zutaten (für vier Portionen)

4 Knollen bunte Bete (gestreifte und gelbe)
300 ml Grünkernschrot
400 ml Gemüsebrühe
1 Ei
evtl. 50 g Haferflocken
1 Karotte
1/4 Sellerieknolle
1/2 Stange Lauch
1 Schalotte
Frische Petersilie, frischer Schnittlauch
1 EL grober Senf
150 ml Crème fraîche
Frischer Meerrettich
1 Zitrone
50 ml Rapsöl
20 ml weißer Essig
Zwiebelpulver, Rauchsatz, Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat

Zubereitung (30 Minuten)

Gemüsefond mit Grünkernschrot aufkochen und mit Rauchsatz, Zwiebelpulver und grobem Senf würzen. Karotten-, Schalotten-, Lauch- und Selleriewürfel hinzugeben. Gut durchrühren und für 15 Minuten quellen lassen. Die Bete-Knollen waschen und schälen und nach Farbe getrennt in dünne Scheiben hobeln. Pfeffer, Zucker und Salz zugeben und darin marinieren, später mit Kräutern verfeinern.

Aus Crème fraîche, frischem Meerrettich, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb einen Dip herstellen. Die Grünkernmasse mit einem Ei und gehackter Petersilie gut durchmischen. Falls sie zu feucht geworden ist, mit Haferflocken nachbessern. Frikadellen formen und in einer beschichteten Pfanne in wenig Rapsöl braun braten.

Die Bete mit Weißweinessig, Rapsöl sowie fein geschnittenem Schnittlauch mixen. Die Scheiben dekorativ als Carpaccio auf die Teller legen. Auf diesem „Bett“ die warmen Frikadellen anrichten. Den Crème-fraîche-Dip dazu reichen. Mit Petersilie dekorieren.

Nährwerte pro Portion

692 kcal – 34 g Fett – 20 g Eiweiß – 77 g Kohlenhydrate
Dieses Gericht ist vegetarisch und laktosefrei.