



Rote Bete-Carpaccio in Fenchelmarinade

Zutaten für vier Personen

3 Rote Bete (gekocht)
300 g Pflücksalat
1 Schale Radieschenkresse

Marinade:

Saft von 1 Zitrone
180 ml Apfelsaft
1 TL Ahornsirup
1 EL Fenchelsamen
2 EL feine Fenchelwürfel
1 Schalotte fein gewürfelt
1/2 EL frischer Ingwer (gehackt)
1 EL gehackte Blattpetersilie
160 g Tofuwürfel
4 EL Olivenöl

Beilage:

8 Scheiben glutenfreies Walnussbrot

Zubereitung (circa 20 Minuten)

Feine Fenchelwürfel mit Fenchelsamen, Schalottenwürfeln, frisch gehacktem Ingwer, gehackter Petersilie, kalt gepresstem Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup und Apfelsaft gut verrühren, Tofuwürfel in die Marinade geben, circa eine halbe Stunde ziehen lassen.

Geschälte Rote Bete in dünne Scheiben aufschneiden, auf flachem Teller außen herum rundum auflegen, mittig ein schönes Bukett von Pflücksalat anhäufeln. Tofuwürfel mit Marinade darüber verteilen und mit abgeschnittener Radieschenkresse bestreuen.

Nährwert pro Person

326 kcal – 12 g Fett – 10 g Eiweiß – 49 g Kohlenhydrate – 4 BE

Dieses Gericht ist vegan.