



## **Wurzel-Carpaccio mit Sauerampfer-Pesto**

von Mario Kotaska

### **Zutaten (für sechs Portionen):**

#### **Wurzel-Carpaccio**

- 3 Karotten (wenn möglich verschiedene Farben und Größen)
- 1 Navette (Mairübe)
- 1 mittelgroße Sellerieknolle (circa 250 g)
- 1 weißer Rettich (ca. 250 g)
- 2 TL Salz
- ½ TL Chiliflocken
- ½ TL Koriandersamen (ganz, frisch gemahlen)

#### **Marinade**

- 4 EL natives Olivenöl extra
- Saft einer Zitrone (frisch gepresst)
- 1 TL Dijon-Senf (scharf)
- 1 EL Honig
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

#### **Ziegenkäse-Pralinen**

- 2 Knoblauchzehen
- 250 g cremiger Ziegenfrischkäse
- 1 EL Rosmarinblätter (fein gehackt)
- ½ TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- Jeweils 3-4 EL weiße und schwarze Sesamsamen (ungeschält)
- 3-4 EL Leinsamen (ganz, naturrein)

#### **Sauerampfer-Pesto**

- 50 g frischer Sauerampfer
- 1 TL grobes Meersalz
- 2 Knoblauchzehen
- 80 ml Olivenöl (kaltgepresst)
- 30 g Parmesan (fein gerieben)
- 40 g Pistazienkerne (fein gehackt)
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken



### **Sowie (zum Garnieren)**

Meerrettich (optional)

### **Zubereitung (circa 45 Minuten):**

Alle Wurzelgemüse zunächst gründlich waschen und die äußeren Schalen entfernen. Die Karotten mit dem Sparschäler der Länge nach in feine Streifen schälen. Navette (Mairübe) und Rettich mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden oder mit einem Gemüseschneider fein hobeln. Die Sellerieknolle je nach Größe vierteln oder achteln und ebenfalls in feine Streifen schneiden oder hobeln. Alle Gemüse in separate Schüsseln geben und mit jeweils einem halben Teelöffel Salz würzen. Die Navettenscheiben zusätzlich mit Chiliflocken und die Selleriescheiben zusätzlich mit frisch gemahlene, gerösteten Koriandersamen bestreuen.

Für die Marinade Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Die Gemüsescheiben in den einzelnen Schüsseln mit der Marinade übergießen, umrühren und zehn Minuten ziehen lassen.

Den Ziegenfrischkäse mit dem geriebenen Knoblauch und dem gehackten Rosmarin vermengen. Mit Pfeffer würzen und zwölf kleine Kugeln drehen. Weißen und schwarzen Sesam, sowie Leinsamen in einer Schüssel mischen und die Käsekugeln darin wälzen, bis sie vollständig umhüllt sind.

Für das Pesto die Sauerampfer-Blätter waschen und trocken tupfen. Die Blätter mit Salz und Knoblauch im Mörser stampfen (alternativ in einer Küchenmaschine mixen). Olivenöl, Parmesan, gehackte Pistazienkerne dazugeben und weiter stampfen oder mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf sechs Tellern die Gemüsescheiben pro Sorte überlappend anrichten. Das Pesto auf das Wurzel-Carpaccio träufeln. Jeweils zwei Ziegenkäse-Pralinen mit auf dem Teller platzieren und je nach Geschmack zusätzlich mit etwas frisch geriebenem Meerrettich garnieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

457 kcal – 36 g Fett – 14 g Eiweiß – 14 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegetarisch.**

**Käse kann tierisches Lab enthalten.**