

Carpaccio mit Roter Beete

Meerrettichfrischkäse, Rucola und Orangenfilets

Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 393 kcal • Tag 3 kochen

701



Frischkäse



vorgearbeitete Rote Beete



Schnittlauch



Rucola



mittelscharfer Senf



Orange



Schalotte



Balsamicreeme



Sahnemeerrettich



Zitrone, gewachst



Pinienkerne



Blütenhonig



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 Personen

	2P
Frischkäse 7)	50 g**
vorgedarte Rote Beete	250 g
Schnittlauch	10 g
Rucola	50 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml
Orange EG ZA	1
Schalotte FR NL DE	1
Balsamicoeme 14)	12 g
Sahnemeerrettich 7) 14)	36 g
Zitrone, gewachst ZA ES	1
 AR	
Pinienkerne	5 g
Blütenhonig	8 g
Öl*	Angaben im Text
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 390 g)
Brennwert	420 kJ/100 kcal	1643 kJ/393 kcal
Fett	5,84 g	22,88 g
- davon ges. Fettsäuren	1,57 g	6,15 g
Kohlenhydrate	8,68 g	33,97 g
- davon Zucker	7,59 g	29,70 g
Eiweiß	1,99 g	7,78 g
Salz	0,277 g	1,083 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



Dressing vorbereiten

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, Schale fein abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Senf** und 1 TL **Honig** verquirlen. 2 EL **Öl***, **Saft** von 1 **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzufügen und zu einem **Dressing** anrühren.

Schalottenwürfel dazu geben und ziehen lassen.



Frischkäse anrühren

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Frischkäse**, **Schnittlauch**, **Sahnemeerrettich** nach Geschmack, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



Orange filetieren

Ober- und Unterseite der **Orange** abschneiden.

Orange so schälen, dass fast keine weiße Haut mehr vorhanden ist. **Orangenfilets** aus den Häutchen schneiden und halbieren.



Pinienkerne rösten

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Pinienkerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie fein duften.

Tipp: Die **Pinienkerne** können schnell verbrennen, bleib daher in der Nähe.

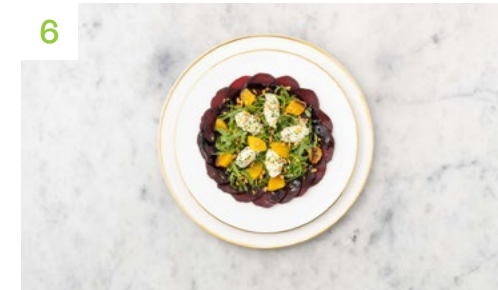


Rote Beete schneiden

Rucola mit dem **Dressing** aus Schritt 1 marinieren.

Rote Beete in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und kreisförmig auf Tellern anrichten.

Tipp: Verwende für das Schneiden der Roten Beete am besten Handschuhe und ziehe eine Schürze an, die Rote Beete kann schnell abfärben.



Anrichten

Balsamicoeme über die **Rote Beete** träufeln.

Zitronenabrieb nach Geschmack darüberstreuen. Marinierten **Rucola** mittig verteilen.

Mit **Frischkäsenocken**, **Pinienkernen** und **Orangenfilets** toppen. Mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

