

Rezept

Carpaccio von roter und gelber Bete mit Cashewmus

Ein Rezept von Carpaccio von roter und gelber Bete mit Cashewmus, am 13.12.2025

Zutaten

80 g	Cashewnüsse	1/2	Zitrone
3 EL	kalt gepresstes Olivenöl		Salz
	Steakpfeffer (Würzmischung aus bunten Pfefferkörnern)	1	Rote Bete
1 Handvoll junge Beteblätter oder -sprossen			1 Gelbe Bete

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Die Cashewnüsse über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei das Einweichwasser auffangen. Den Saft der Zitrone auspressen.
2. Nüsse mit 1 EL Einweichwasser, 1 EL Olivenöl und 1 TL Zitronensaft in dem Standmixer zu einem sämigen Mus pürieren, dabei eventuell noch etwas Einweichwasser dazugeben. Mus mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Beten waschen, schälen und mit der Mandoline oder einem stabilen Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Dabei möglichst Einweghandschuhe tragen, da die Beten stark färben. Die Beteblätter oder -sprossen abbrausen und trocken tupfen.
4. Anrichten: Rote- und Gelbe-Bete-Scheiben auf vier Tellern oder einer großen Platte abwechselnd dachziegelartig auslegen. Die Beten salzen und pfeffern und mit dem restlichen Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Das Cashewmus jeweils in die Mitte setzen. Die Beteblätter oder -sprossen über dem Mus verteilen.