

Rezept

# Radicchio mit Apfel-Beete-Tatar und Bohnen-Haselnuss-Dip

Ein Rezept von Radicchio mit Apfel-Beete-Tatar und Bohnen-Haselnuss-Dip, am 27.04.2024

## Zutaten

### Für den Bohnen-Haselnuss-Dip

<b>40 g</b> Haselnusskerne	<b>200 g</b> gegarte weiße Bohnenkerne (Dose)
<b>2-3 EL</b> neutrales Öl	<b>1 TL</b> Ahornsirup
<b>½ TL</b> Zitronensaft	<b>1 TL</b> Haselnussmus
Salz	Pfeffer

### Für das Apfel-Beete-Tatar

<b>½</b> Zwiebel	<b>4</b> kleine Rote Bete (300-400 g)
<b>2 TL</b> neutrales Öl	<b>3 Zweige</b> Thymian
<b>2 TL</b> Kokosblütenzucker	<b>1 1/2</b> Äpfel
<b>1-2 TL</b> Ahornsirup	<b>3 TL</b> Zitronensaft
Salz	Pfeffer

### Außerdem

<b>2 EL</b> Kürbiskerne	<b>4</b> große Radicchioblätter
grobes Meersalz	Sprossen (z. B. Erbsen- oder Rucolasprossen)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 21 g F, 8 g EW, 25 g KH

## Zubereitung

### Bohnen-Haselnuss-Dip

1. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Bohnen, Nüsse und die weiteren Zutaten in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer oder im Hochleistungsmixer zu einer sämigen Masse pürieren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

### Apfel-Beete-Tatar

2. Zwiebel und Beeten schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Rote Beete und Thymianzweige unter Rühren leicht mitbraten. Den Kokosblütenzucker untermischen und karamellisieren lassen. Mit 200 ml Wasser ablöschen und die Flüssigkeit in 10-15 Min. einköcheln lassen.

3. Inzwischen die Äpfel waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Viertel in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel zu den Roten Beeten geben und ein paar Minuten mitköcheln lassen. Mit Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.

## **Anrichten**

4. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. 2 EL Bohnen-Haselnuss-Dip auf die Teller geben und glatt streichen. Jeweils 1 Radicchioblatt anlegen, großzügig mit Apfel-Beete-Tatar füllen und mit Meersalz bestreuen. Den Teller mit Rote-Beete-Würfeln, Kürbiskernen und Sprossen dekorieren.