Rezept

Wurzelcarpaccio mit Nussbröseln

Ein Rezept von Wurzelcarpaccio mit Nussbröseln, am 29.06.2025

Zutaten

400 g	Rote Beten , Möhren und Pastinaken
½	Bio-Zitrone
	Pfeffer
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
1 EL	Sesamsamen
1 Prise	Zimtpulver
½	Bio-Orange
	Salz
3 EL	Rapsöl (oder EFA-Öl)
1 EL	Macadamianüsse
1 Prise	Kreuzkümmel
1 Bund	Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Rote Beten, Möhren und Pastinaken putzen und schälen. Möhren und Pastinaken längs halbieren. Gemüse mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Orangen- und Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, jeweils die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronen- und Orangensaft mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rapsöl verrühren. Ingwer schälen, fein reiben oder hacken und unterrühren. Das Gemüse darin ca. 30 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen Macadamianüsse und Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren hellbraun rösten, dann herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Nüsse und Sesamsamen im Blitzhacker grob zerkleinern und herausnehmen. Mit Kreuzkümmel, Zimtpulver und Zitrusschalen mischen und leicht salzen.

3. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Das Carpaccio anrichten, mit der Gewürzmischung und den Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu passt 1 Klecks Rote Linsencreme (siehe S. 49), Cashew-Crème-fraîche (siehe S. 100) oder für die Veggie-Variante Crème fraîche.