



Gelbe Bete Carpaccio

Vorspeise

Die drei Gelben Beten schälen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Knollen schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf zwei Tellern verteilen.

Die Kürbis- und Sonnenblumenkerne in Olivenöl rösten, mit etwas Fleur de Sel würzen und zusammen mit dem Öl über den Gelben Beten verteilen.

Jeden Teller mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln. Zum Schluss mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Arbeitszeit	ca. 15 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit	ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad	simpel



Zutaten für 4 Portionen:

6	Gelbe Bete
	Salzwasser
4 EL	Olivenöl
2 EL	Kürbiskerne
2 EL	Sonnenblumenkerne
2 m.-große	Zitrone(n), Saft davon
	Pfeffer aus der Mühle
	Fleur de Sel

Rezept von: BorgoF