

Gelbe-Bete-Carpaccio mit Rote-Bete-Glasnudel-Salat, Chicorée

Für zwei Personen

Carpaccio:

4 gelbe Bete	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 TL flüssiger Honig
1 TL m.-scharfer Dijonsenf	2 EL heller Balsamico	2 EL Walnussöl
Salz	Pfeffer	

Glasnudelsalat:

100 g feine Glasnudeln	1 Frühlingszwiebel	1 Limette, Saft
300 ml Rote-Bete-Saft	4 EL Sojasauce	1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Rapsöl	2 EL Sesam	Meersalz, Pfeffer

Chicorée:

3 Mini-Chicorée	1 Orange, Saft	1 Limette, Saft
1 EL Butter	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	2 EL brauner Zucker
Meersalz	Pfeffer	

Ziegenkäse-Wan-Tan:

4 Wan-Tan-Blätter	40 g Ziegenfrischkäse	2 Zweige glatte Petersilie
1 EL Walnüsse	2 EL Semmelbrösel	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Grundessig:

50 g Reissessig	50 g Zucker	10 g Salz
-----------------	-------------	-----------

Orangen-Sesam-Creme:

1 Orange, Saft	2 Eier, zimmerwarm	1 TL m.-scharfer Dijonsenf
3 EL Grundessig	3 EL Tahini	2 EL flüssiger Honig
20 ml Sesamöl	200 ml neutrales Pflanzenöl	5 EL gerösteter Sesam
1 Prise Chilipulver	Salz, schwarzer Pfeffer	

Korallenhippe:

$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	27 g Mehl, 405	120 ml neutrales Pflanzenöl
------------------------------	----------------	-----------------------------

Carpaccio:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gelbe Bete schälen, in feine Scheiben hobeln und anschließend auf einem flachen Teller auslegen. Die Marinade aus hellem Balsamico Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Senf, Zitronensaft und Walnussöl zusammenrühren, über das Carpaccio geben und ziehen lassen.

Glasnudelsalat:

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Limette halbieren und 3 EL Saft auspressen. Rote-Bete-Saft aufkochen, die Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Rote-Bete-Saft übergießen. 5 Minuten quellen lassen und anschließend mit den übrigen Zutaten vermischen, abschmecken und bis zum Servieren etwas durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Chicorée:

Chicorée putzen, halbieren und den harten Mittelkern auslösen. In einer Pfanne Zucker karamellisieren und die Butter hinzugeben. Den halbierten Chicorée mit der Schnittfläche nach unten darin anbraten. Mit Meersalz, Pfeffer, Limetten- und Orangensaft würzen.

Chicorée in eine Auflaufform legen. Im Backofen bei 160 Grad fertigbaken.

Ziegenkäse-Wan-Tan:

Petersilie fein schneiden. Walnüsse fein hacken.

Ziegenfrischkäse mit Semmelbrösel, Petersilie und Walnüssen vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann jeweils ein Teelöffel voll davon auf ein Wan Tan Blatt geben, gut mit etwas Wasser an den Rändern verschließen und anschließend im heißen Fett in der Pfanne oder in der Fritteuse kurz ausbacken.

Grundessig:

50 g Wasser mit Reissessig, Zucker und Salz in einem Topf einmal aufkochen lassen und abkühlen lassen. Der Essig hält sich zwei Wochen in einem luftdichten Behältnis im Kühlschrank.

Für die Orangen-Sesam-Creme:

Ein Vollei und ein Eigelb zusammen mit Senf, Pflanzenöl, Grundessig, Tahini, Honig und Chili in ein hohes Gefäß geben. Pürierstab auf den Gefäßboden stellen, einschalten und langsam hochziehen bis die Masse emulgiert. Mit ausgepresstem Orangensaft, Sesamöl, geröstetem Sesam verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Korallenhippe:

Mehl, Öl und Currypulver mit 120 ml Wasser vermengen und mit einem Schneebesen glattrühren. Pfanne ohne Öl heiß werden lassen. Masse mit einer Kelle in die Mitte der heißen Pfanne gießen.

Die Flüssigkeit so lange braten lassen, bis kein Wasser mehr spritzt. Die Chips nun vorsichtig lösen und auf einem vorbereiteten Küchenpapier platzieren, um diese zu entfetten und auskühlen zulassen.

Sabrina Paul am 14. Mai 2025