Rote-Bete-Carpaccio (5 Personen)

500 g	Rote Bete (Vakuumiert, gekocht)
150 g	Rucola oder/und Feldsalat
50 ml	Olivenöl oder Walnussöl
20 ml	Balsamicoessig
10 ml	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
80 g	gehobelter Parmesan
50 g	Walnüsse

Nährwertangaben pro Portion: (112 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
305 kcal	12 g	2,3 g	7,4 g	0,6	248 mg	31,3 mg	2,2 g	5 mg	17,9 mg

KH = Kohlenhydrate
BE = Broteinheiten
Chol. = Cholesterin
Bst. = Ballaststoffe
AS = Arachidonsäure
HS = Harnsäure
Ca = Calcium

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.

2. Dressing: Essig mit Zitronensaft und Öl vermischen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Roten Bete in schmale Scheiben schneiden oder hobeln (Handschuhe verwenden). Auf 5 Salattellern überlappend anrichten.
   Die Hälfte des Dressings über die Rote Bete träufeln.

4. Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne oder im Backofen (200 Grad Celsius) kurz anrösten.

5. Feldsalat in die Mitte setzen.
   Walnüsse und gehobelter Parmesan darüberstreuen, mit dem restlichen Dressing beträufeln.