

Carpaccio von frischer Bete mit Orangen- Olivenöl-Emulsion

Festliche Vorspeise oder einfach mal so zwischendurch

Zutaten für 4 Personen:

Für das Carpaccio

- 2 Rote Beten (1 x mit grün)
- 2 Gelbe Beten
Anstatt roter und gelber Beten, gehen auch Ringelbeten (optisch ein Hingucker – vgl. Abb. auf Seite 2)
- Meersalz
- Zucker

Für die Orangen-Olivenöl-Emulsion

- 1 EL Zucker
- 5 EL trockener Weißwein
- Orangen für 100 ml Orangensaft (idealerweise frisch gepresst)
- 1 grüne Kardamomkapsel
- 1 Gewürznelke
- 100 ml Olivenöl
- 1 Orange (falls es hat – Salvatore Orange aus Sizilien)
- Meersalz



Zubereitung:

1. Für das Carpaccio die Beten schälen und in feine Scheiben hobeln/schneiden. Mit Meersalz und 1 Prise Zucker bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. **Tipp:** Bei Verwendung von roter Bete Einmal-Handschuhe verwenden, da die rote Bete färbt.
2. Für die Emulsion den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit dem Wein ablöschen, dabei das Karamell unter Rühren auflösen. Orangensaft, leicht zerstoßenen Kardamom und Gewürznelke dazu geben. Aufkochen und kurz ziehen lassen, danach Kardamom und Nelke wieder entfernen. Olivenöl nach und nach mit dem Stabmixer untermixen.
3. Von den Orangen die Schale mit weißer Haut abschneiden. Die Filets herausschneiden und ein wenig zerpflücken. Zur Olivenöl-Emulsion geben und mit Meersalz abschmecken.
4. Die Bete-Scheiben trocken tupfen, abwechselnd dachziegelartig auf Tellern anrichten und mit der Orangen-Olivenöl-Emulsion beträufeln. Die Bete-Blätter und Stiele klein schneiden und das Carpaccio damit garnieren.
5. Als Topping fein gehobelten Pecorino darüber streuen.



Abb. Carpaccio mit Ringelbete (Chioggia-Rübe)

Gut zu wissen:

Bete mit grün erhaltet ihr bei uns zur Haupterntezeit in Deutschland meist von Juli bis Oktober.

Frische Rote Bete hat ein erdig-süßliches Aroma und schmeckt sowohl gekocht als auch als Rohkost. Gelbe Bete und Ringelbete ist weniger erdig und kann so manchen Bete-Skeptiker schlussendlich von der Bete überzeugen.

Rote Bete enthält besonders viel blutbildendes Eisen sowie Folsäure. Wird die Bete als Rohkost zubereitet bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe gut erhalten und kombiniert mit etwas Vitamin-C-haltigem (wie z. B. Orangensaft oder Zitronensaft, kann der Körper die Inhaltsstoffe gut aufnehmen.

Bete kann man übrigens auch einfrieren: Dazu die Knollen etwa 20 Minuten dünsten, erst danach die Schale entfernen und zerkleinern.