

ROTE BETE CARPACCIO MIT PORTULAK SALAT



Für mich eine der liebsten Kombinationen in der Herbst- und Winterzeit.

Portulak ist auch unter den Namen Postelein oder Tellerkraut bekannt und für mich eine relativ neue Entdeckung. Zuvor hatten wir statt Portulak immer Feldsalat genommen, was also auch erprobt und für gut befunden wurde.

Ich würde einen eher süßen Apfel empfehlen, aber am Ende ist das wie immer Geschmackssache.

Das Rezept ist mit roher roter Bete, wenn aber Beiköstler*innen mit essen, dann solltet ihr besser auf gekochte (oder gebackene) rote Bete zurück greifen.

ZUTATEN

- 150 g Portulak (oder Feldsalat)
- 1 rote Bete
- 1 Apfel
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 TL süßer Senf
- 5 EL Olivenöl
- 1/2 Zitrone
- n.B. Salz

ZUBEREITUNG

Für das Dressing den Senf, Öl, den Saft der halben Zitrone und Salz verquirlen.

Die rote Bete (am Besten mit Handschuhen) in dünne Scheiben schneiden und auf zwei Tellern drapieren. Den Apfel in dünne Schnitze schneiden und ebenfalls auf den Tellern anrichten.

Den Portulak auf die Rote Bete verteilen und das Dressing über den Teller träufeln.

Zum Schluss die Walnüsse über den Salaten verteilen und dann: Schmecken lassen!

SCHMACKOFRÄTZCHENS TIPPS

Rote Bete enthält außerdem Oxalsäure und Nitrat. Oxalsäure ist vor allem für Säuglinge und Menschen, die Probleme bei der Eisenresorption haben, oder zu Nierensteinen neigen, problematisch. Für gesunde Erwachsene stellt sie kein Problem dar, sofern sie in Maßen verzehrt wird. Durch Erhitzen wird Oxalsäure unschädlich gemacht. Nitrat ist vor allem dann ein Problem, wenn es zu Nitrit umgewandelt wird, also sollte man Rote Bete nicht mehrfach erhitzen und zügig kalt stellen, wenn ein mal erhitzt.

Das Salz oder das Dressing und die Walnüsse bitte bei Beiköstler*innen weg lassen.

schmacko
fratz

Ernährungsberatung
Vanessa End
www.schmackofratz.info