



Carpaccio von roter, gelber und weißer Bete

Zutaten

- » 1 Kugel Rote Bete
- » 1 Kugel Gelbe Bete
- » 1 Kugel Weiße Bete
- » 1 Stück Alufolie
- » 1,5 TL Maggi Klare Brühe, Glas
- » 2 EL heißes Wasser
- » 1 EL Aceto Balsamico
- » 1 Prise Zucker
- » 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- » schwarzer Pfeffer a.d. Mühle
- » 1 EL Petersilie (gehackt)

Zubereitung

1. Rote Bete, Gelbe Bete und Weiße Bete mit einer Gemüsebürste gründlich säubern und jeweils fest in Alufolie wickeln. Den Wurzelboden nicht abschneiden, da sonst die Farbe ausblutet.
2. Im Backofen ca. 40 Min. garen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann in hauchdünne Scheiben hobeln und auf einer Platte anrichten. Dabei die rote Bete in der Mitte, gelbe und weiße Bete drumherum anordnen.
3. Für das Dressing MAGGI Klare Brühe in Wasser lösen. Mit Aceto Balsamico und Zucker verrühren. THOMY Reines Rapsöl unterschlagen. Mit Pfeffer würzen und abschmecken.
4. Die Vinaigrette über das Carpaccio verteilen. Mit Petersilie garniert servieren.

Dazu schmeckt knuspriges Baguette.

Ernährungsinfo pro Portion

Energie: **427 kJ (103 kcal)**
Fett: **6 g**
Kohlenhydrate: **10 g**
Eiweiß: **2 g**

 **60 Minuten**

 **4 Portionen**