Rote Beete Cappaccio-Ein Rezept von Elvira Wurl

Rote Beete ist ein sehr Nähstoffreiche Gemüse. enthält Vitamin A, B-Vitamine, Vitamin C und Folsäure. Mineralstoffe Jod, Kalzium, Kalium, Magnesium, Natrium, Phosphor und sehr viel Eisen (das durch das Vitamin C im Körper zusätzlich gut verwertet werden kann). Betain, welches das Herzerkrankungen fördernde Homocystein im Körper senkt. Anthocyane, die Krebs vorbeugen, und Nitrat, das den Blutdruck senkt.



1 große rote Bete 40 g Rucola 50 g Ziegenkäse 20 g Walnüsse

Dressing:
2 EL Olivenöl
1 EL Walnussöl
15 g Granatapfel
1 EL Zitronensaft
1 EL Zitronenthymian (frisch gezupft,
optional)
1 TL Honig (flüssig)
½ TL Senf (grob)
1 Prise Schwarzer Pfeffer / Salz

- 1. Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen und abschmecken. Das Ganze kann gerne ein bisschen durchziehen.
- 2. Frische rote Beete in einem Topf mit Salzwasser circa 30-40 min kochen bis es gar ist. Dabei ist es wichtig, die Rote Beete im Voraus nicht zu schälen andernfalls wird sie sozusagen "ausbluten" und ihre Farbe verlieren.
- 3. Nach dem Kochen wird die Schale vorsichtig mit einem scharfen Messer entfernt. Tragen Sie dabei am besten Einmalhandschuhe, da der Saft Ihre Haut färben würde ©. Falls aber trotzdem Flecken entstehen, hilft etwas Zitronensaft beim Entfernen. Die Rote Beete sollten Sie zum Schluss in möglichst dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen.
- 4. Rucola waschen und abtrocknen.
- 5. Walnüsse hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten.

Zum Anrichten die gehobelten Rote Bete Scheiben auf zwei Tellern kreisförmig auslegen. Mittig je die Hälfte des Rucola verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Zuletzt auf jede Portion die Hälfte des Ziegenkäses krümeln, die gerösteten Walnüsse und Granatapfel darüber streuen. lassen.

