

# Rote-Bete-Carpaccio

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Rote Bete, gekocht
- 3-4 Avocado-Früchte, reif
- 2 Paprikaschoten
- 10 kleine Gewürzgurken
- 4 EL Kapern
- 4 Dosen Thunfisch im eigenen Saft
- 3-4 hart gekochte Eier
- 3 Bund Rucola
- 4 Tassen Vinaigrette
- Gewürze (Salz, Pfeffer und Chili)

Zuerst den Fisch zerpfücken und mit einem Teil der Vinaigrette vermengen und eine zerdrückte und geschälte Avocado-Frucht dazugeben. Die Paprikaschoten sowie eine Rote Bete, die Gewürzgurken und die restlichen Avocado zerstückeln und zusammenmischen. Die Kapern dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die verbleibende Rote Bete in Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. In die Mitte mit einem Ring die Thunfischmasse platzieren und mit dem Rucola verzieren. Die hart gekochten Eierviertel und ebenfalls auf dem Teller platzieren. Mit dem Rest der Vinaigrette die Rote Bete beträufeln. Je nach Geschmack kann das Carpaccio anschließend noch mit Chili und anderen Gewürzen abgeschmeckt werden. Das Carpaccio anschließend etwa eine Stunde ziehen lassen. Anschließend kann das Gericht serviert werden. Dazu Baguette oder Weißbrot reichen. Auch Fladenbrot, Olivenbrot oder Vollkornbrötchen eignen sich als Beilage. Idealerweise kann das Dressing aus Schalotten, Apfelbalsamico, Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zubereitet werden.

Die Arbeitszeit für das Rote-Bete-Carpaccio beträgt rund 45 Minuten.