



## Rote Beete Carpaccio mit Gartensalat Beerenmix und Sommerdressing

Zubereitung: ca. 15 Min.  
Schwierigkeit: leicht



### Zutaten (für 1 Person):

- 2-3 weichgekochte und kalte Rote Beete (je nach Größe)
- eine Handvoll grünen Gartensalat, nicht zu bitter, je nach Geschmacksvorliebe
- 5 kleine Cocktail-Tomaten
- 1 ganzer kleiner oder ½ größerer säuerlicher Apfel
- eine Handvoll Beerenmix nach Belieben
- 1 EL geröstete Kürbis-, Sonnenblumen- oder Pinienkerne
- 1 TL geröstete Sesamsamen
- ½ Zitrone oder Limette - schmeckt beides lecker. Meersalz, frischer Pfeffer, Balsamico-Creme nach Belieben



# BEWEGUNGSDIMENSION



Für das Dressing gerne unser [BEWEGUNGSDIMENSION Sommerdressing](#) verwenden!

## Zubereitung

1. Rote Beete mit dem Küchenhobel in dünne Carpaccio-Scheiben hobeln und einzeln leicht überlappt auf einem großen Teller verteilen
2. Das Carpaccio mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen; wer möchte, kann auch mit Balsamico Creme verfeinern.
3. Gewaschene Salatblätter auf der Roten Beete verteilen
4. Cocktailtomaten in Hälften oder Viertel schneiden, Apfel in ganz dünne Scheiben schneiden und beides über den Salat verteilen; unser Sommerdressing oder ein eigenes kreiertes verwenden und über den Salat dosiert verteilen.
5. Beeren und Körner zum Schluss als Topping über den ganzen Salatteller geben.

Leckerer, luftiger, lockerer, feiner Salatgenuss

An guadn!