

Rote Rüben Carpaccio mit Kren-Schinken, Orangen-Ingwer Dressing und Thymian Feta

23.Jänner 2023

Idee: Da im Januar jeder gerne Diät hält und/oder sich gesünder ernähren möchte, gibt es hier ein leichtes Gericht ohne Kohlenhydrate.

- 1 Pkg Kren-Schinken
- 200 g gekochte rote Rüben
- 100 g Feta
- 2 Handvoll Vogerlsalat
- 1 Orange
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 TL Senf
- 1 TL Essig
- 6 TL Öl
- 1 EL geröstete Erdnüsse
- 3 Zweige frischer Thymian
- Etwas frischer Kren
- Etwas Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Im ersten Schritt den Feta in eine Schüssel legen, den Thymian abrebeln und den Feta damit bedecken, leicht salzen und mit etwas Öl benetzen. Zum Durchziehen zur Seite stellen.
2. Die Orange auspressen und zusammen mit dem klein geriebenen Ingwer, sowie Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Senf in einem weiteren Gefäß mit einem Mixstab fein pürieren.
3. Salat nach Wahl waschen und abtropfen lassen.
4. Die gekochten roten Rüben mit einem Hobel aufschneiden. (Unbedingt Handschuhe verwenden, weil die Rübe abfärbt.)
5. Die dünn geschnittenen roten Rüben auf einem Teller auslegen und mit dem Dressing beträufeln.
6. Den Salat großzügig darüber verteilen.
7. Den Schinken leicht drapieren und auf den Salat setzen.
8. Den Feta darüber bröseln und auch ein bisschen vom marinierten Öl darüber träufeln.
9. Mit den gerösteten Erdnüssen verfeinern.
10. Zu guter Letzt mit dem Orangen-Ingwer Dressing abrunden.

TIPP: Wenn ihr wollt, könnt ihr zusätzlich noch etwas frischen Kren unter den Salat mischen, um dem Gericht einen Extra-Pepp zu geben.