

Jacqueline Amirfallah
Carpaccio vom Wurzelgemüse
mit gebratenem Bio-Lachs

Mittwoch, 13. Januar 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche

Zutaten:

1	Rote Bete, mittelgroß
1	große Pastinake
1	kleine Steckrübe
1 Spritzer	Essig
3	Schwarzwurzeln
2	Bio-Zitronen
80 ml	Olivenöl, kalt gepresst
etwas	Salz
2	Möhren
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	glatte Petersilie
100 g	Frischkäse
2 EL	Olivenöl zum Braten
4	Bio-Lachsfilets à 120 g



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Rote Bete, Pastinake und Steckrübe waschen und nebeneinander auf ein Backblech legen, evtl. die Rote Bete extra legen damit die anderen Gemüse nicht gefärbt werden. Mit einem zweiten Backblech abdecken und die Gemüse im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten weich garen. Anschließend abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.
4. Die Schwarzwurzeln waschen (dazu am besten Küchenhandschuhe anziehen), schälen und direkt ins Essigwasser legen.
5. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft, abgeriebene Zitronenschale, die Hälfte vom Olivenöl und Salz zu einer Marinade mischen.
6. Geschälte Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in feine lange Streifen hobeln, in eine Schüssel geben, mit etwas von der Marinade beträufeln und gut vermischen.
7. Möhren waschen, schälen und ebenfalls mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in feine lange Streifen hobeln. Die Möhrenstreifen ebenfalls mit etwas Marinade beträufeln und gut vermischen.
8. Die abgekühlten Gemüse schälen, in gleich dicke Scheiben schneiden oder hobeln und dann in passende Stücke schneiden mit Zucker, Pfeffer und ebenfalls mit der Marinade würzen.
8. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden. Petersilie mit restlichem Olivenöl und einer Prise Salz in einen Cutter geben und sehr fein mixen.
9. Dann das Petersilienöl mit dem Frischkäse mischen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben.
10. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Lachsfilets salzen und in der Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Seiten braten.
11. Die verschiedenen Gemüse dekorativ auf dem Teller auslegen. Ein paar Tupfen Petersilienfrischkäse darauf tupfen und den gebratenen Lachs obenauf geben.

Dazu passt frisches Baguette.

Pro Portion: 640 kcal / 2676 kJ
29 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 47 g Fett