

Hier und heute



Rote Bete Carpaccio auf Schwarzbrot und geschmortem Fenchel-Apfelsalat

Wenn es am Feierabend schnell gehen soll, greifen viele von uns schon mal zu ungesunden Snacks. Lars Middendorf beweist mit seinem Rote Bete Carpaccio, dass schnell und gesund sich nicht ausschließen müssen.

Das Rezept

Von Lars Middendorf für vier Personen

Die Zutaten

- 8 Scheiben Schwarzbrot (Lars' schnelles Schwarzbrot oder Pumpernickel)
- 4 gekochte Rote Bete
- 1 kl. Bund Schnittlauch
- 200 g Speisequark
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 Knolle Fenchel
- 2 kleine süß-säuerliche Äpfel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL heller Essig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zunächst den Fenchel einputzen und längs dünn aufschneiden. In einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl braun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

Währenddessen den Apfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Den erkalteten Fenchel mit den Apfelscheiben, dem hellen Essig und etwas Salz zu einem kleinen Salat mischen.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, dann mit dem Quark, Senf und Honig zu einem cremigen Aufstrich verrühren.

Die Rote Bete mit einem scharfen Messer oder dem Gemüsehobel in dünne Scheiben aufschneiden. Dabei am besten Handschuhe tragen, denn die Rote Bete färbt stark und nachhaltig – auch die Hände.

In einem Topf mit leicht siedendem Wasser einen EL hellen Essig geben. Ein Ei vorsichtig in eine Tasse oder ein Schälchen aufschlagen, so dass es nicht zerläuft. **Tipp:** Das gelingt am besten mit sehr frischen Eiern.

Das Essigwasser mit einem großen Löffel kräftig umrühren, so dass ein leichter Strudel entsteht. Nun das aufgeschlagene Ei vorsichtig in den Strudel hineingleiten lassen.

Nach 3 bis 4 Minuten das Ei mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und kurz abtropfen lassen.

Das Schwarzbrot nun zunächst großzügig mit dem Aufstrich bestreichen.

Tipp: Lars' schnelles Schwarzbrot passt hier hervorragend. Pumpernickel ist eine tolle Alternative.

Hier und heute



Dann die Rote Bete-Scheiben nebeneinander auflegen und leicht salzen. Den Fenchel-Apfelsalat mittig auf die Brote legen, darauf das pochierte Ei geben und leicht salzen. Das Ganze mit etwas fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.