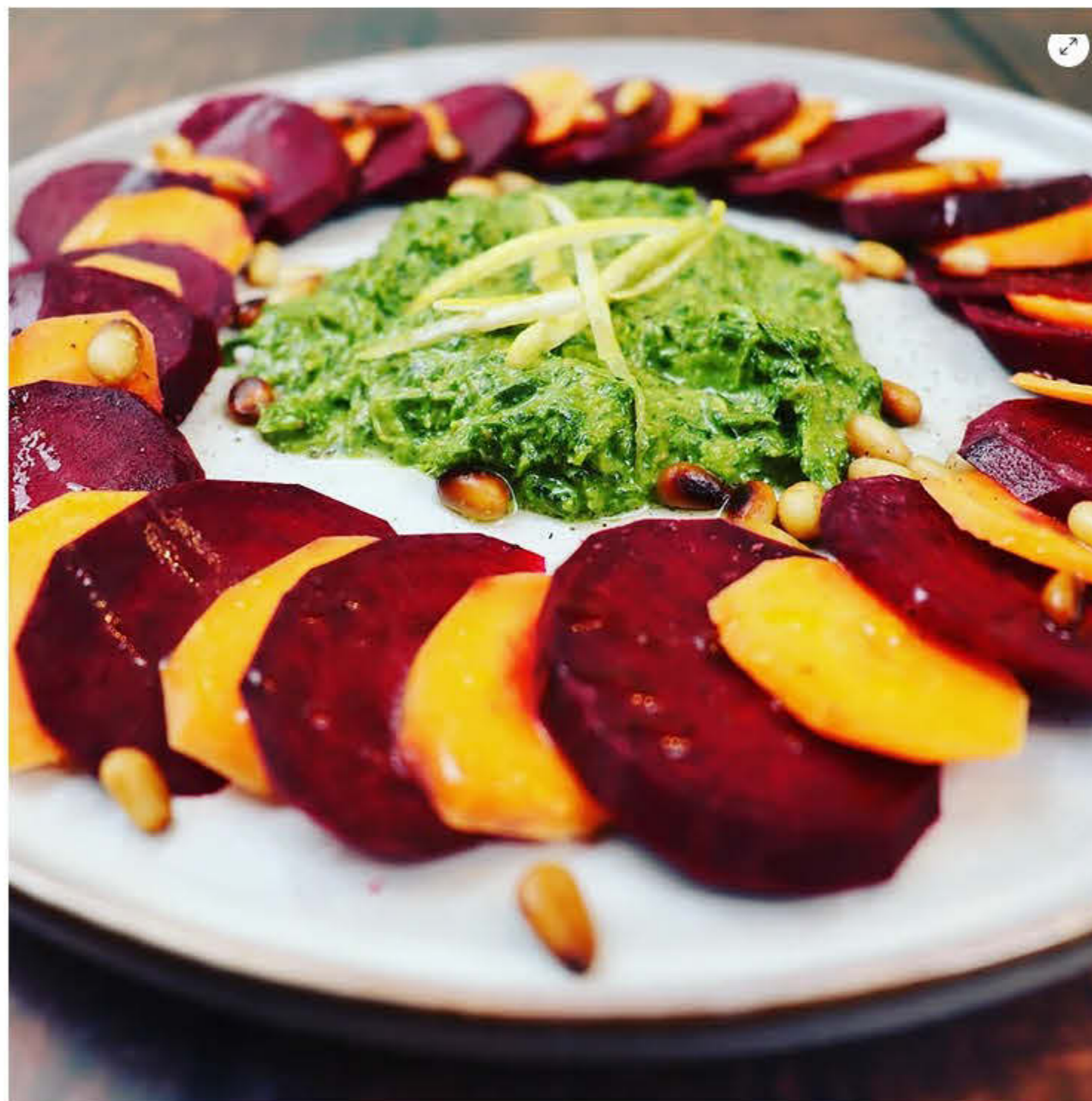


 Barbara Olze · 4. Aug. 2021

## Rote Beete-Möhren-Carpaccio mit Wurzelgrün-Pesto

Was für ein Farbenspiel! Diese super gesunde Vorspeise überzeugt nicht nur mit seiner ansprechenden Optik, sondern ist auch noch wirklich lecker, frisch und originell. Denn anstatt das Möhrengrün wegzuworfen, verarbeiten wir es einfach zu einem Pesto – clever, oder?



### Zutaten

- 2 dicke Möhren
- 2 längliche Knollen Rote Beete
- 50 g Pinienkerne
- ein Strauß Möhrengrün
- 4 EL Öl (falls vorhanden das Öl eingelegter Tomaten)
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- frischer Pfeffer
- einige Zesten Zitronenschale (Bio)

### Und sonst

- Pürierstab

### So geht's

1. Möhren und rote Beete in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Pinienkerne unter Rütteln in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie hellbraun sind.
3. Möhrengrün mit 2/3 der Pinienkerne, Öl, Hefeflocken, Ahornsirup und Zitronensaft pürieren. Ich mag es, wenn das Pesto nicht ganz glatt ist, sondern etwas stückig bleibt. Aber das entscheidest Du.
4. Pesto mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken.
5. Möhren und Rote Beete abwechselnd auf einem Teller arrangieren.
6. Pesto darüber geben oder daneben platzieren. Wenn Du magst, kannst Du zusätzlich etwas Öl über das Gemüse träufeln.
7. Teller mit den restlichen Pinienkernen und einigen feinen Zitronen-Zesten garnieren.

Bitteschön, ein dickes Plus für Genuss und Vitaminhaushalt!