

Rote Beete Carpaccio I vegan

○ Leicht

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 20 Min.

Vorbereitungszeit: 5 Min.

4 Rote Beete, gegart und geschält

1/2 Bund Rucola

20 g Walnüsse

etwas

4 EL Bio-Kokosblüten Vinaigrette

„Nectar Dream“

2 EL Kürbiskernöl

1/2 TL rote Pfefferbeeren

schwarzer Pfeffer

Salz

1

Das Kokosmus für ein bis zwei Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank geben, damit es schön fest wird.

2

Die gegarten und geschälten Rote Beete in sehr dünne Scheiben schneiden und auf Tellern auslegen.

3

Die roten Pfefferbeeren im Mörser zerstoßen.

4

Aus der Kokosblütenvinaigrette, dem Kürbiskernöl sowie den zerstoßenen Pfefferbeeren ein Dressing herstellen und dieses mit schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken.

5

Die Walnüsse grob hacken und über den Tellern verteilen. Den Rucola locker darüber legen.

6

Das Kokosmus aus dem Kühlschrank nehmen und die Kokosfleisch-Phase mit einem Gurkenhobel oder Sparschäler über die Teller raspeln.

7

Als Topping das Dressing über die Teller verteilen.

**Tipp:**

Am besten scheidet ihr, die Kokosölphase vom Kokosmus ab, bevor ihr das Kokosmus über das Carpaccio raspelt. Das Kokosöl könnt ihr zum Braten. In unserer Tropicali Rezeptdatenbank könnt ihr Rezepte nach Produkten filtern. Entdeckt noch mehr leckere Rezept mit unserem Tropicali Bio-Kokosmus.