

## ROTE-RÜBEN-CARPACCIO

- 🌿 4 große Rüben
- 🌿 Knoblauch
- 🌿 Salz
- 🌿 Pfeffer
- 🌿 Öl
- 🌿 Balsamico-Essig - Orange
- 🌿 Zwiebeln
- 🌿 Käse
- 🌿 Essig
- 🌿 Cottage-Käse
- 🌿 Olivenöl - Zitrone
- 🌿 Limettensaft (aus einer Limettenhälfte)
- 🌿 1 Esslöffel Honig
- 🌿 Salz
- 🌿 Pfeffer

### Zubereitung:

Die Rüben waschen. Auf Knoblauch (in Scheiben geschnittenen) legen, mit Öl und Essig übergießen. Pfeffern und salzen. In Aluminiumfolie einwickeln. Etwa 60 Minuten bei 200 °C (in Heißluft-Backofen) backen. Zwiebeln rösten und mit Balsamico-Essig übergießen. Die Rüben nach dem Backen abkühlen lassen. In dünne Scheiben schneiden. Mit Zwiebeln bestreuen. Mit dem Dressing übergießen. Am Ende mit Cottage-Käse bestreuen.

### Nährwerte pro Portion: 117 kcal

- 🌿 Protein: 23 %
- 🌿 Kohlenhydrate: 57 %
- 🌿 Fette: 20 %