

Vegan ist gut, VEGAN GESUND am besten!

Lernen Sie in nur einem Monat die gesündeste Ernährung mit der VEGAN GESUND Initiative der Dr. med. Henrich ProVegan-Stiftung kennen.



Für 4 Personen

Rote-Bete-Carpaccio mit Feldsalat & Birnen

50 g	Pinienkerne
2	gekochte Rote Bete
3	Birnen
500 g	Feldsalat

Dressing

2	Schalotten
3 EL	Balsamicoessig
100 ml	Orangensaft
1 TL	Senf
	Salz & Pfeffer
	Gemüsebrühe

- » Pinienkerne in einer Pfanne trocken rösten, herausnehmen und beiseite stellen
- » Rohe Rote Bete schälen
- » Rote Bete und eine Birne in dünne Scheiben hobeln
- » Die restlichen Birnen waschen, abtrocknen und vierteln. Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden, in einer beschichteten Pfanne mit Mineralwasser andünsten und herausnehmen
- » In die gleiche Pfanne Schalottenwürfel geben und anbraten, herausnehmen
- » Die Schalotten mit Balsamicoessig ablöschen, Orangensaft und Senf zugeben, mit Salz & Pfeffer abschmecken
- » Aus der Pfanne in eine Schüssel geben und die Gemüsebrühe kräftig unterschlagen und abschmecken
- » Feldsalat putzen, im Dressing wenden, in der Mitte die Rote Bete-Carpaccioscheiben verteilen, mit der Schalottenmischung bestreuen und mit den Birnenspalten dekorieren
- » Den Rest des Dressings in Streifen darüber träufeln
- » Mit Pinienkernen garnieren



ProVegan.info

VEGAN GESUND –
eine Initiative der Dr. med. Henrich ProVegan-Stiftung

www.ProVegan.info

Teilen Sie VEGAN GESUND

