

Mozzarella-Tatar auf Randen-Carpaccio

März 2021



Für 4 Personen

Tatar:

2 Kugeln	Büffelmozzarella
2 mittlere	Rüebli
3	Frühlingszwiebeln
2 EL	Zitronensaft
1 TL	Senf
½ TL	Zucker
2 EL	Rapsöl
	Salz
	Pfeffer

Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

Rüebli ebenfalls in Würfel und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in wenig Salzwasser kurz blanchieren.

Zitronensaft mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mozzarella und das Gemüse dazugeben und mit der Sauce vermischen, ziehen lassen.

Carpaccio:

500 g	Randen (gekocht & geschält)
3 EL	Balsamicoessig
3 EL	Weissweinessig
6 EL	Gemüsebouillon
5 EL	Rapsöl
1 EL	Senf
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Petersilie, grobblättrig
1 Handvoll	Baumnüsse
100 g	Nüsslersalat

Randen mit dem Gemüsehobel fein schneiden und im Teller kreisförmig anordnen.

Balsamicoessig mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Mit dem Esslöffel über das Randencarpaccio träufeln. Petersilie hacken, die Baumnüsse zerkleinern und auf dem Carpaccio verteilen.

Das Tatar in einem Ausstechring in der Mitte des Tellers Tellers geben und leicht zusammendrücken.

Mit einem Nüsslersalat-Sträusschen dekorieren und servieren.

RANDEN – DIE ROTE, ERDIGE KÖSTLICHKEIT

Die intensive rote Farbe ist auf den hohen Gehalt an Betanin zurückzuführen, ein sekundärer Pflanzenstoff aus der viel beachteten Gruppe der Polyphenole.

Dieser Farbstoff macht die Rande zu einem altbewährten Färbemittel – sowohl für Wolle und Stoff als auch für Lebensmittel. Heute wird Randenextrakt als natürliche Lebensmittelfarbe verwendet, zum Beispiel in Bio-Gummibärchen.

Alle, die schon mit Randen in der Küche gearbeitet haben, wissen, wie farbintensiv dieses Gemüse ist. Ein achtsamer Umgang empfiehlt sich. Tipp: Zitronensaft leistet gute Dienste beim Entfernen von Randen-Flecken. Flecken. Im Kochwasser löst sich das Betanin sehr gut auf.