

Carpaccio von Gemüsen

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » Salz & Pfeffer
- » 1 EL Zitronensaft
- » 2 EL Balsamico Essig
- » 2 EL Olivenöl
- » 1 EL Öl
- » 150g Möhre(n)
- » 150g Zucchini
- » 150g Gurke(n)
- » 150g Kohlrabi
- » 1/2 Bd. Basilikum
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 50g Parmesan

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Für das Salatdressing Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Balsamico-Essig verrühren. Beide Ölsorten mit dem Schneebesen gründlich unterschlagen.

2. Möhren, Zucchini, Gurke und Kohlrabi waschen, putzen und schälen. Das Gemüse in feine Scheiben schneiden. Alles dekorativ auf vier großen Tellern anrichten. Basilikum, Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken.

3. Dressing über die Gemüsescheiben träufeln, Kräuter darüber streuen. Die Teller abdecken, das Carpaccio 30min durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Parmesan in groben Spänen über das Carpaccio hobeln. Evtl. mit Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte: 170kcal/E7g/F14g/KH6g pro Portion

angelegt am: 18.11.2003

Rezept-Nr: 716

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke