



Slow Food® Saarland



Bunte Beete Carpaccio mit Falafeln Quitten-Chutney, Hanfmayonaise und Walnüssen (vegan)

Rezept: Anna Keller – [Wern's Mühle](#), Foto: Anna Palz, Tourismuszentrale Saarland

Das Rezept wurde kreiert für die [Tourismuszentrale Saarland](#) mit [Anne's Kitchen](#)

Zutaten für vier Personen:

Ca. 1,8 kg Beete (rot, gelb, weiß
oder geringelt, am besten
gemischt, nicht zu groß)
Salbei

50 g Walnüsse
20 g Mohn
Dukkah

10 g Senf
10 g Meeretich
40 g Apfelessig
100 g Walnussöl
600 ml Gemüsebrühe
½ Schalotte
1 Zehe Knoblauch
Estragon
100g Koriander

100g Quitten
1 Chillischote
20 g heller Essig

20 g Erbsen- oder Sojamilch
200 g Hanföl
1 El Senf
1 TL heller Essig



Slow Food®

Saarland

300g Linsen	Zucker
1 mittelgroße Zwiebel	Salz
Koriandersaat	Meersalz
Kreuzkümmel	Honig
½ Bund Petersilie	Pfeffer
Natron	Kresse (z.B. Kapuziner-, Rocula- und Erbsenkresse)
Tahini	essbare Blüten (Malve, Ringelblume, Kapuziner, Boretsch)
Lemon Curry	
Öl zum Braten /Fritieren	

Zubereitung

1. Am Vortag: Linsen in kaltem Wasser einweichen.
Vinaigrette ansetzen (min. 24 Stunden vorher, besser 2 Tage):
Meerrettich fein reiben, Senf, 1 EL Honig, 40 g Apfelessig, 10 g Salz, 10g Zucker, 100 g Walnussöl und die Brühe (kalt) mit einem Schneebesen verühren. Schalotte und Knoblauch grob zerkleinern und hinzugeben, ca. 1 EL gehackter Estragon hinzugeben. in geschlossenem Behälter in der Küche durchziehen lassen.
2. Am Tag: Ofen auf 170 °C Unter- und Oberhitze vorheizen, wenn vorhanden, gerne Gusstopf mit vorheizen, Beete schälen, Wurzel und Strung entfernen, in ein Blech oder in den Gusstopf setzen, mit Salz bestreuen und für ca. 1 Stunde rösten, sehr große Beeten in der Mitte teilen.
3. Erbsenmilch in schmales, hohes Gefäß geben, etwas Salz, Pfeffer, den hellen Balsamico und Senf hinzugeben. Mit dem Stabmixer beginnen zu mixen, langsam das Hanföl einlaufen lassen, sodass eine Emulsion entsteht. Abschmecken
4. Linsen abgießen und durchwaschen, auf Sieb geben. Zwiebel, Koriandersaat, Kreuzkümmel, Linsen, Petersilie, 1-2 EL Tahini, 1 EL Natron, Lemon Curry in Küchenmaschine geben und zerkleinern bis eine leicht krümmelige Masse entsteht, die aber bei Druck zusammenhält. Bei Bedarf 1 – 2 EL Wasser hinzugeben.
5. Wenn die rote Beete nur noch ca 15 Minuten im Ofen braucht, Walnüsse dazu in den Ofen schieben
6. Vinaigrette absieben und mit dem Koriander gut vermischen, bis eine stabile Emulsion entsteht.
7. 3 EL Zucker mit ½ El Wasser in einer Pfanne karamelisieren. Quitten fein rappen und Chilli würfeln Karamell mit Essig ablöschen und Quitten und



Slow Food®

Saarland

Chilli hinzugeben. Köcheln lassen bis das Chutney wie Gelee aussieht (ca. 15 – 20 Minuten)

8. Beete und Walnüsse aus dem Ofen nehmen. Die Beete ist gar, wenn sie von einem Messer, das man vorher in die Beete gestochen hat, leicht nochmal herunterrutscht. Walnüsse mit einem Geschirrtuch zwischen den Händen rubbeln, sodass sich die bittere Haut etwas löst.
9. Pfanne mit etwa 2 fingerbreit Öl auf 160°C vorheizen (Stäbchentest: wenn ein Holzstäbchen im Öl sprust, ist das Öl warm genug, Achtung Brennpunkt Öl, rauchendes Öl sofort vom Herd nehmen) Falafelmasse in walnussgroße Bällchen formen und goldbraun braten, auf Küchenpapier geben
10. Beete auf einer Mandoline oder mit einem Messer in dünne Scheiben schneiden und auf den Tellern anrichten. Mit etwas Meersalz und Dukkah bestreuen, Koriander-Vinaigrette darauf verteilen.
11. Mohn in Mohnmühle oder mit dem Mörser etwas zerkleinern, Salbei in Julienne schneiden und mit den Walnüssen auf der Beete anrichten
12. Mayonaise mit dem Spritzbeutel in kleinen punkten auf dem Teller anrichten, 3 Nocken pro Teller Chutney mit einem kleinen Löffel ausstechen und anrichten
13. Falafel auf Beete setzen und mit Kräutern und Blüten ausgarnieren.

Guten Appetit!