

## Rote-Bete-Carpaccio mit Thunfischfilet

etwa 2 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 40 Min.  
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

### Zutaten:

2 tiefgekühlte Thunfischfilets Kräuter-Knoblauch  
100 g Rote Bete  
etwa 2 EL Zitronensaft  
etwas Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Zucker  
1/2 gelbe Paprikaschote  
1/2 Bund Schnittlauch  
25 g Rote-Bete-Sprossen  
etwas frisch geriebener Meerrettich  
3 EL Speiseöl

**1. Vorbereiten:** Thunfischfilets nach Packungsanleitung auftauen lassen.

**2. Zubereiten:** Rote Bete schälen, auf einer Aufschnittmaschine oder mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben nebeneinander auf einer weißen großen Platte anrichten. Rote-Bete-Scheiben mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Paprikaschote putzen, in kleine Würfel schneiden und mittig auf den Rote-Bete-Scheiben anrichten. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Rote-Bete-Sprossen und Schnittlauchröllchen auf die Paprikawürfel geben. Anschließend Meerrettich darüber reiben.

**3.** Thunfischfilets nach Packungsanleitung in dem Öl garen und auf dem Rote-Bete-Carpaccio anrichten.

Pro Portion / Stück: E: 2 g, F: 19 g, Kh: 15 g, kJ: 1.003, kcal: 240