

Rote Bete-Carpaccio mit gebratenem Lammfilet



Zutaten für 1 Portion

- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TL Honig
- 1 TL Tamari (Sojasoße)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Lammfilets
- 2-3 frische Rote Bete
- Salz
- 1 Rosmarinzweig
- 1 TL Zitronensaft oder Verjus
- frisch gemahlener rosa Pfeffer
- etwas frische, glatte Petersilie

Zubereitung:

Knoblauchzehe abziehen, in Würfel schneiden, die Hälfte davon zur Seite stellen. Die zweite Hälfte Knoblauch mit Honig, Tamari und 1 Teelöffel Öl mischen. Das Lammfilet damit bestreichen und 2 – 3 Stunden marinieren.

Rote Bete abspülen und in Salzwasser ca. 30-40 Minuten garen. Wenn sich die Schale unter einem feinen, kalten Wasserstrahl ablöst, ist die Rote Bete gar. Rote Bete schälen, in dünne Scheiben schneiden und fächerförmig auf Tellern anrichten.

Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Fleisch mit Rosmarin darin von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Fleisch herausnehmen und neben dem Carpaccio anrichten.

Die restlichen Knoblauchwürfel mit dem restlichem Öl und Zitronensaft oder Verjus verrühren. Dressing über Carpaccio und Fleisch träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und nach Wunsch mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Marinierzeit: ca. 2-3 Stunden,

Garzeit: ca. 35-45 Minuten

