

## Rote Bete Carpaccio mit Speckstreifen



Zutaten für 2 Personen:

2 Rote Bete (vakuumverpackt, wenn es schnell gehen soll)

Feldsalat (1/2 Schale)

4 Scheiben Schweine-Speck (Bio bevorzugen)

2-3 Esslöffel Kerne (Salatkerne, Sonnenblumenkerne, Proteinkerne o.ä.)

Etwas Butter zum Anbraten.

Für die Vinaigrette:

1 Esslöffel Senf

1 Esslöffel Glycin (für die Süße, natürlich geht auch Honig, Agavendicksaft, oder eine andere Süße)

2 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Norsan Algenöl (für unseren Omega-3 Spiegel)

1 Esslöffel Balsamico Essig

2 Esslöffel Joghurt

Salz, Pfeffer und etwas (wenig) Chilipulver

Die Zutaten für die Vinaigrette in einen Mixbehälter geben und kräftig durchmischen (Handmixer)

Die Rote Bete mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden (notfalls geht es auch mit einem Sparschäler) und die Teller Kreisförmig damit auslegen. Den gewaschenen und getrockneten Salat in der Mitte plazieren.

Den Speck in Streifen schneiden und in der Butter leicht anrösten. Die Kerne dazugeben, kurz mitrösten.

Die angeröstete Mischung auf dem Salat verteilen und etwas von der Vinaigrette darüber geben

