

Rote Rüben Tonnato

schnell – einfach – low carb
4 Portionen

Zutaten:

500g Rote Rüben (gekocht, geschält)

Für die Sauce:

1 Dose Thunfisch natur (Abtropfgewicht 150g)
1 Ei + 1 Eigelb
1 EL Senf
1 EL Kapern
1 EL Zitronensaft
1 Zehe Knoblauch
Sardellenpaste (ca. 1-2 cm)
2 EL Joghurt
Salz, Pfeffer
100ml Olivenöl

Für den Salat:

1 Bund Rucola
1EL Zitronensaft
1 EL Agavendicksaft
2-3 EL Olivenöl



Zubereitung:

- Die gekochten, geschälten Rote Rüben in feine Scheiben schneiden und kreisrund auf einen Teller verteilen
- Für die Soße das Ei, Eigelb, Senf, Zitronensaft, Kapern, Knoblauch und die Gewürze in einen hohen schmalen Behälter geben und mit einem Stabmixer pürieren
- Wie bei der Herstellung von Mayonnise immer wieder das Olivenöl in kleinen Portionen zugießen
- Zum Schluss den Thunfisch und Joghurt untermixen bis eine cremige Masse entsteht
- Die Thunfisch Sauce streifenförmig auf dem Rote Rüben Carpaccio verteilen
- In die Mitte marinierten Rucola setzen

TIPP: Gekochte, geschälte Rote Rüben gibt es fertig in der Kühlvitrine. Anstelle von selbstgemachter Mayonnaise kann man fertige Mayonnaise mit Joghurt verwenden. Dann lediglich mit Thunfisch, Kapern, Senf, Knoblauch und Gewürzen vermischen.

Als Dekoration Kapern in etwas Olivenöl kurz frittieren!

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!