

## | Lanz kocht - Das Menü am 15. Oktober 2010 | „Gut & günstig“

**Vorspeise: Rote Bete mit Apfel-Kürbiskernvinaigrette und Speckchips von Alexander Herrmann**

### Zutaten für vier Personen

1	Zitrone, unbehandelt
4	Rote Bete, fertig gekocht
1 EL	Crème fraîche
1 EL	Sahnemeerrettich
4 Scheiben	Speck, sehr dünn geschnitten
1	Schalotte
1	Apfel
1 Schuss	Apfelsaft
1 Schuss	Weißweinessig
4 EL	Olivenöl
1 EL	Kürbiskernöl
1 EL	Kürbiskerne
1 Schale	Gartenkresse
	Pfeffer
	Salz



### Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Den Saft der Zitrone auspressen, die Schale abreiben. Die Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden und auf vier Tellern einem Carpaccio ähnlich anrichten. Die Crème fraîche und den Meerrettich sowie eine Prise Salz, Zitronensaft und –abrieb miteinander verrühren.

Den Speck im vorgeheizten Backofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech circa zwölf Minuten kross rösten.

Schalotte und Apfel schälen, in feinste Würfel schneiden, mit Apfelsaft, Essig, Olivenöl, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren und gleichmäßig über die Rote Bete verteilen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten, auf Küchenpapier abtropfen und mit Salz würzen. Die Meerrettichcreme auf die marinierte Rote Bete tupfen, Kürbiskerne darauf verteilen, den krossen Speck sowie die Gartenkresse dekorativ dazugeben.

**Idee: Alexander Herrmann**