



IHR SPEZIALIST FÜR FEINE SPEISEÖLE

Gemüse-Carpaccio mit Ziegenfrischkäse



Fotohinweis: Ölmühle Brändle / Wirths PR

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleine Zucchini
- 100 g Champignons
- 4 Schalotten
- 7 EL vita-natives Olivenöl extra
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 Kohlrabi
- 2 Tomaten
- 1 große Möhre
- 6 kleine Ziegenfrischkäse (á 30 g)
- Honig
- 1 Limone

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und waschen. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden, Champignons in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und vierteln. 3 EL vita-Ölivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini, Pilze und Schalotten darin anbraten, salzen und pfeffern. Paprika in dünne Streifen, die Kohlrabi in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Tomaten vierteln und die Kerne entfernen, von der Möhre mit dem Sparschäler 2-3 cm lange Streifen abschälen. Das ganze Gemüse salzen und pfeffern und 30 Minuten in 4 EL Olivenöl marinieren und anschließend abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Die Ziegenfrischkäse halbieren, auf das Gemüse setzen und etwas Honig darüber geben. Aus der Schale der Limone mit dem Zestenreißer einige Zesten herausreißen und das Carpaccio damit garnieren.

Pro Person: 340 kcal (1423 kJ), 12,3 g Eiweiß, 27,7 g Fett, 10,0 g Kohlenhydrate

[zurück zur Übersicht](#)