



# Randig Carpaccio

**Arbeitszeit:** ca. 20 min | **Koch-/Backzeit:** ca. 60-80 min | **Schwierigkeit:** normal

## ZUTATEN

- 1-2 Randig
- ca. ½ Kopf Salat
- 2 EL Kerne (z.B. Sonnenblume)
- 2 Scheiben Speck
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Essig (Balsamico)
- 1 TL (Akazien-)Honig
- 1 TL Senf
- 3 EL (Oliven-)Öl
- Salz
- Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Den Randig vorsichtig von Blättern und Wurzeln befreien und in Salzwasser etwa doppelt so lange kochen wie gleich große Kartoffeln (Anstechen möglichst erst am Ende der Garzeit, „blutet“ sonst aus).

Nach dem Abkühlen in feine Streifen hobeln (Achtung, färbt!) und auf einem Teller verteilen. Darüber den gewaschenen und geschnittenen Salat geben.

Dann die Kerne in einer Pfanne ca. 5 Minuten rösten, anschließend beiseite stellen. Den Speck knusprig anbraten, herausnehmen und im restlichen Fett die Zwiebeln anbraten

Aus Essig, Honig, Senf, Öl, Salz, Pfeffer und Zwiebeln eine Sauce anrühren und über den Salat und den Randig geben.

Zum Schluss mit Speck und den gerösteten Kernen anrichten.

Fleischgericht | Rohkost/Pfannengericht