



## Feuriges Rote-Bete-Tatar

Rote Bete ist ein tolles Wintergemüse, mit hohem Anteil an Vitamin B, Eisen und Folsäure. In Kombination mit der Avocado und unserem Würzöl ein Traum und ein echter Hingucker ☐ Zutaten für 4 Personen:

- 300g gekochte Rote Bete
- 4 TL süßer Senf
- 8 TL Würzöl "Feuer & Flamme"
- 2 Avocado gereift
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Zitronensaft
- "Alpensteinsalz"
- "Pfeffer"
- 20 g "Hanfsamen"
- Vorspeisenring ca. 8 cm Durchmesser

Die Avocado und die Rote Bete in gleichmäßige Würfel schneiden und getrennt Schüsseln geben. Die Rote Bete mit 4 TL süßem Senf und 4 TL Würzöl "Feuer & Flamme" vermengen, mit "Alpensteinsalz" und "Pfeffer" abschmecken. Für die Avocado den Knoblauch pressen, zusammen mit 4 TL Würzöl "Feuer und Flamme" und etwas Zitronensaft mischen und mit Alpensteinsalz und Pfeffer abschmecken. Zuerst ein 1/4 der Avocadomasse in den Vorspeisenring schichten und vorsichtig fest drücken, dann die Rote Bete Masse darauf schichten und ebenfalls vorsichtig fest drücken. Nun den Vorspeisenring vorsichtig entfernen und das Türmchen mit "Hanfsamen" garnieren. **Tipp:** Eine tolle Vorspeise, die sich sehr gut vorbereiten lässt. Am besten serviert man frisches Weißbrot dazu. Wir wünschen Euch einen guten Appetit!