



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Rote Beete Carpaccio mit Cashewkernen – darmfreundlich & vegan

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 25 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 3

Kalorien p.P.: 635 kcal

Carpaccio

500 g Rote Beete, gegart

5 Esslöffel Olivenöl

3 Esslöffel Dunkler Balsamico Essig

1 Teelöffel Salz, gestrichen

Cashews

200 g Cashewkerne

1 Teelöffel naturbelassenes Salz, gestrichen

Zubereitung

1.

Die Cashewkerne in ein Sieb geben und gut waschen.

2.

Anschließend die nassen Kerne, ohne Fett oder ähnliches, in eine vorgeheizte Pfanne geben, das Salz darüberstreuen und bei mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten rösten. Dabei regelmäßig umrühren, damit alle Nüsse gleich stark geröstet werden.

3.

Derweil die gekochte Rote Beete (selbst gekocht, z. B. im Dampfgarer, oder fertig gekauft) in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel oder einem großen Teller gleichmäßig verteilen bzw. anrichten.

4.

Anschließend das Salz, das Olivenöl und den Balsamico Essig darüber verteilen und durchziehen lassen.

5.

Die Cashewkerne nach dem Rösten noch kurz in der Pfanne abkühlen lassen.

6.

Das Carpaccio portionsweise auf einem Teller anrichten und die Nüsse darüber verteilen. Fertig!

Guten Appetit!

7.

Tipp:

Das ganze kann auch wunderbar mehrere Stunden oder einen Tag im Voraus zubereitet werden und für längere Zeit oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen. Auch übrig gebliebene Cashewkerne können ohne Probleme etwa eine Woche gelagert werden. Dazu die Nüsse vollständig abkühlen lassen, in ein luftdichtes Gefäß umfüllen, und kühl und dunkel lagern.

Wie kann das Rezept variiert werden?

Dieses Rote Beete Carpaccio lässt sich auf verschiedene Weise variieren, um den eigenen Vorlieben gerecht zu werden.

Du kannst zum Beispiel zusätzliches Gemüse wie Fenchel, Gurke oder gegarte Karotten hinzufügen, um den Geschmack zu erweitern und mehr Frische zu bieten.

Wenn du es etwas würziger magst oder einen höheren Proteingehalt, könnten Ziegenkäse oder Feta als Topping interessante Ergänzungen darstellen.

Auch die Nüsse sind variabel – während Cashewkerne hier eine cremige Textur bieten, passen auch

Seite 3

Walnüsse oder Mandeln gut zum Gericht und liefern unterschiedliche Aromen und Nährstoffe.

Für eine leichte süße Note kannst du zusätzlich ein wenig Honig oder Ahornsirup in das Dressing einfließen lassen.

Der Balsamico Essig kann durch Apfelessig oder Zitronensaft ersetzt werden, um dem Carpaccio eine frische, säuerliche Note zu verleihen.

So kannst du das Rezept jederzeit nach deinem Geschmack anpassen und immer wieder neue Varianten genießen.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Zutaten dieses Rote Beete Carpaccio tragen nicht nur zu einem intensiven Geschmackserlebnis bei, sondern bieten auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile, insbesondere für die Darmgesundheit.

Die [Rote Beete](#) ist besonders reich an Ballaststoffen, die eine wichtige Rolle für die Verdauung spielen. Sie fördern die Darmbewegung, beugen Verstopfung vor und unterstützen das Wachstum guter Darmbakterien, was das Mikrobiom im Darm stärkt. Rote Beete ist reich an Folsäure, [Vitamin C](#), [Eisen](#), Kalium, Magnesium, Mangan, die die Verdauung, das Immunsystem, die Blutbildung und die Lebergesundheit unterstützen. Zudem enthält die Rote Beete Betain, eine Substanz, die entzündungshemmend wirkt und die Leberfunktion unterstützt – was wiederum positive Effekte auf den gesamten Verdauungstrakt haben kann.

Cashewkerne liefern gesunde Fette, die Entzündungen im Körper reduzieren können – besonders im Darm. Sie sind auch eine ausgezeichnete Quelle für [Magnesium](#), das die Muskulatur des Darms unterstützt und so eine gesunde Verdauung fördert. Der [Zink](#)gehalt in Cashewkernen hilft, die Schleimhäute im Verdauungstrakt zu stabilisieren, was den Darm vor schädlichen Keimen schützt. Das enthaltene [Kupfer](#) unterstützt das Immunsystem, fördert die Bildung roter Blutkörperchen und wirkt als Antioxidans, das oxidative Schäden reduziert.

[Olivenöl](#), ein weiteres zentrales Element des Rezepts, enthält Antioxidantien wie Oleocanthal, die entzündungshemmend wirken und zur Beruhigung des Darms beitragen können. Zudem unterstützt Seite 4 Olivenöl die Aufnahme fettlöslicher Vitamine und fördert eine gesunde Schleimhaut im Verdauungstrakt.

Der dunkle Balsamico Essig enthält Polyphenole, die als starke Antioxidantien wirken und den oxidativen Stress im Körper reduzieren, auch im Darm. Darüber hinaus wurde in Studien gezeigt, dass Essig die Produktion von Verdauungsenzymen unterstützt, was die Nährstoffaufnahme im Darm verbessert. Auch der niedrige pH-Wert von Essig kann das Wachstum von nützlichen Bakterien im Darm fördern, wodurch die Darmflora weiter gestärkt wird.

Insgesamt ergibt sich aus dieser Kombination ein Gericht, das nicht nur den Gaumen erfreut, sondern auch die Darmgesundheit fördert. Die Mikronährstoffe aus der Roten Beete, den Cashewkernen, dem Olivenöl und dem Balsamico Essig tragen gemeinsam dazu bei, dass deine Verdauung in Schwung bleibt und du die Nährstoffe optimal aufnehmen kannst.

Was ist das Fazit?

Rote Beete Carpaccio mit Cashewkernen ist eine köstliche und nährstoffreiche Mahlzeit, die nicht nur den Gaumen verwöhnt, sondern auch die Darmgesundheit unterstützt. Besonders die Ballaststoffe und die entzündungshemmenden Verbindungen der Roten Beete fördern eine gesunde Verdauung. Wer möchte, kann dieses Gericht zudem als Teil eines Rote Beete Stuhl Tests nutzen, um mehr über seine Verdauung zu erfahren. Darüber hinaus bietet das Gericht eine Vielzahl an gesundheitlichen Vorteilen durch die Mikronährstoffe der anderen Zutaten. Du kannst das Rezept leicht variieren, um es an deinen persönlichen Geschmack anzupassen, während du gleichzeitig von den gesundheitlichen Mehrwerten der einzelnen Zutaten profitierst. Ideal für alle, die auf eine ausgewogene Ernährung achten und dennoch nicht auf Geschmack verzichten möchten.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela