



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Marinierte Ziegenkäsetaler mit Ringelbete-Carpaccio

### Zutaten

2 Blatt Salbei

1 Zweig(e) Rosmarin

1 Zweig(e) Thymian

2 Esslöffel Biophenolia 300+ Olivenöl

Salz, Pfeffer

2 Teelöffel Honig

4 Scheibe(n) Ziegenkäse von der Rolle (ca. 1,5 cm dick)

2 Knolle(n) Ringelbete (alternativ Rote Bete)

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

etwas Limettensaft, nach Geschmack

1 Esslöffel Walnüsse

---

### Zubereitung

**Zubereitungszeit:** 30 min

**Kochzeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 1 h

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 586 kcal

1. Die Kräuter waschen, gut trocknen, fein hacken und mit Dr. Budwig Olivenöl Biophenolia 300+, Salz, Pfeffer und einem TL Honig eine Marinade herstellen. Den Ziegenkäse in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit der Marinade einpinseln und mindestens 1 Std. ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Ringelbete schälen, in feine Scheiben hobeln und auf einem Teller anrichten.

Alternativ zur Ringelbete kann natürlich auch normale Rote Bete verwendet werden - diese ist oft einfacher zu finden.

3. Aus Dr. Budwig Leinöl, Salz, Pfeffer, Limettensaft sowie 1 TL Honig ein Dressing herstellen, die Ringelbete-Scheiben damit beträufeln und mit den Walnüssen dekorieren. Die marinierten Ziegenkäsetaler auf das Carpaccio geben.