



Bunter Salat mit Räuchermakrele

mit gebackenen Kartoffeln und Bete



30-40min



2 Personen

Chioggia-Bete schmeckt nicht nur extrem lecker, sie sieht mit ihrer rot-weißen Maserung auch wunderschön aus! Die erdigen Prachtstücke gibt es heute als Teil eines knackigen Salats mit Apfel und Kartoffeln, der mit einer Joghurt-Meerrettich-Creme verfeinert wird. Obendrauf spendieren wir geräuchertes Makrelenfilet, für weitere Farb- und Geschmacksakzente sorgen aromatischer Dill und frische Frühlingszwiebeln. Ahoi!

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Rote Bete
- 1 Chioggia-Bete
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 grüner Apfel
- 50g roter Babymangold
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet ⁴

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Energie 712kcal, Fett 38.3g,
Kohlenhydrate 67.8g, Eiweiß 21.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in dünne Scheiben schneiden. Die **Rote Bete** und die **Chioggia-Bete** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



2. Gemüse backen

Die **Kartoffeln** und die **Bete** auf 1-2 mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und mit 1 EL Olivenöl, 2 Prisen Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Im Ofen 20-25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** und die **Bete** gar und an den Rändern leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden und bei Verwendung von 2 Blechen je nach Ofenart ggf. die Bleche tauschen.



3. Joghurt verfeinern

Die **Meerrettichwurzel** schälen und fein reiben. Die **1/2 des Joghurts mit 1-2TL Meerrettich**, 1-2EL Wasser, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen, nach Geschmack mit 1 Prise Zucker würzen und kühl stellen.



4. Garnitur vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** schräg in sehr dünne Ringe schneiden. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



5. Apfel verfeinern

Die **Zitrone** auspressen. Den **Apfel** vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und mit **1-2EL Zitronensaft** vermengen.



6. Salat vermengen

Den **Mangold** mit 1 EL Olivenöl und je 2 Prisen Salz und Pfeffer unter den **Apfel** mengen. Die **Makrele** von der Haut befreien und in mundgerechte Stücke zupfen, dabei evtl. größere Gräten entfernen. Den **Fisch** und den **Salat** auf den **Beten** und den **Kartoffeln** anrichten und mit dem **Joghurt** beträufeln. Mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Dill** garnieren und servieren.