



Bunter Salat mit Räuchermakrele

und gebackenem Kartoffel-Bete-Gemüse



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Rote Beten
- 2 Chioggia-Beten
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 1 Becher Joghurt⁷
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 grüner Apfel
- 50g roter Babymangold
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 676kcal, Fett 36.6g, Kohlenhydrate 63.0g, Eiweiß 20.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in dünne Scheiben schneiden. Die **Roten Beten** und die **Chioggia-Beten** 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 2 mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und mit 2EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Im Ofen 20–25Min. backen, bis die **Kartoffeln** und die **Bete** gar und an den Rändern leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden und je nach Ofenart ggf. die Bleche tauschen.



4. Garnitur vorbereiten

Die **Lauchzwiebeln** 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 **2-3EL Zitronensaft** vermengen.



3. Joghurt verfeinern

Die **Meerrettichwurzel** schälen und fein reiben. Den **Joghurt** mit **2-3TL Meerrettich**, 4EL Wasser, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen, nach Geschmack mit 1 Prise Zucker würzen und kühl stellen.



6. Salat vermengen

Den **Mangold**, 2EL Olivenöl und 2 kräftige 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.