



Bunter Salat mit Räuchermakrele

und gebackenem Kartoffel-Bete-Gemüse



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
- Zitruspresse

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

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

Energie 716kcal, Fett 38.3g,
Kohlenhydrate 68.7g, Eiweiß 22.4g



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 20-25Min. 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 **½ 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.