



Bunter Rote-Bete-Lachs-Salat

mit Apfel und Meerrettichcreme



20-30min



3-4 Personen

Ein Salat, wie er sein muss: frisch und knackig, fruchtig und herzhaft, sättigend, aber leicht. Feiner Räucherlachs, vorgegarte Rote Bete, Apfel, Romanasalat, Zwiebel und Dill sind heute zusammen mit der leckeren Creme aus Meerrettich und saurer Sahne als Dream-Team zur Stelle, wenn du schnell und elegant deine Wünsche in Erfüllung gehen lässt. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Äpfel
- 2 unbehandelte Zitronen
- 10g frischer Dill
- 2 Packungen Rote Bete, vorgegart
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Stück frischer Meerrettich
- 1 Becher saure Sahne⁷
- 2 Packungen Räucherlachs⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Zitruspresse

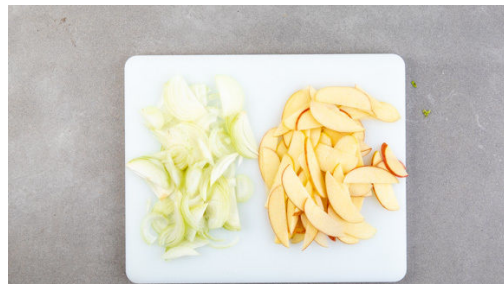
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

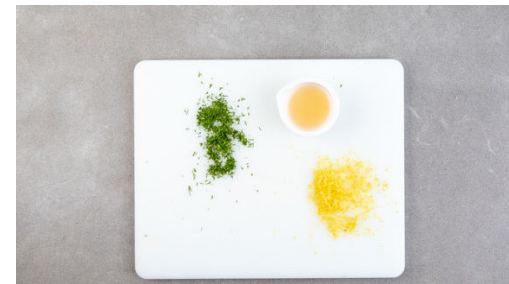
Nährwertangaben pro Portion

Energie 503kcal, Fett 27.2g, Kohlenhydrate 27.6g, Eiweiß 30.6g



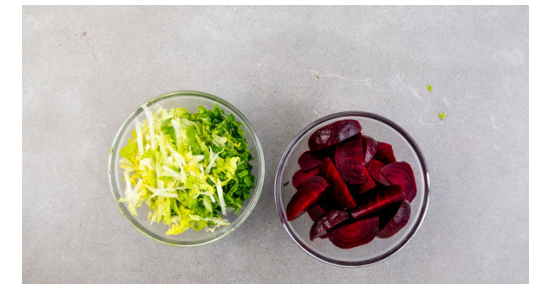
1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Äpfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden.



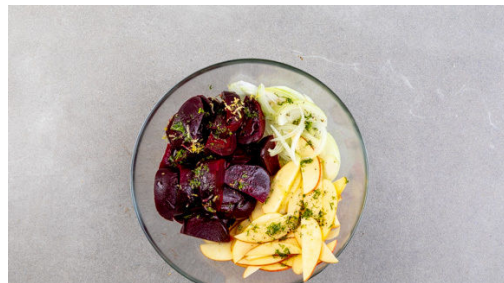
2. Zitronen vorbereiten

Die **Zitroneschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Dillspitzen** abzapfen und fein schneiden.



3. Gemüse schneiden

Die **Rote Bete** je nach Größe halbieren oder vierteln und in mundgerechte Spalten schneiden. Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden.



4. Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel den **Zitronensaft** und **-abrieb**, 1-2EL Olivenöl sowie 1EL Essig zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Zwiebeln**, die **Äpfel**, die **Rote Bete** und den **Dill** vorsichtig mit dem **Dressing** vermengen.



5. Meerrettich reiben

Den **Meerrettich** fein reiben. Mit der **sauren Sahne** verrühren und die **Creme** mit Salz abschmecken.



6. Salat anrichten

Den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Romanasalat** auf Teller verteilen, den **Rote-Bete-Salat** darübergeben und den **Lachs** darauf anrichten. Mit der **Meerrettichcreme** garnieren und servieren.