

Bunter Rote-Bete-Lachs-Salat

mit Apfel und Meerrettichcreme



20-30min



2 Personen

Ein Salat, wie er sein muss: frisch und knackig, fruchtig und herhaft, 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
- 1 Apfel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 1 Becher saure Sahne ²
- 100g Räucherlachs ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Fisch (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

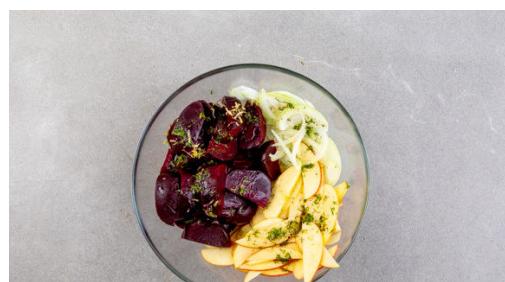
Nährwertangaben pro Portion

Energie 594kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 32.1g, Eiweiß 33.8g



1. Zwiebel schneiden

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



4. Salat mischen

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.



2. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden.



5. Creme zubereiten

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



3. Gemüse schneiden

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



6. Lachs vorbereiten

Den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **Salatstreifen** auf Teller verteilen, den **Rote-Bete-Salat** darauf anrichten und mit dem **Lachs** belegen. Nach Belieben mit der **Meerrettichcreme** garnieren und servieren.