



Bunter Rote-Bete-Lachs-Salat

mit Apfel und Meerrettichcreme



ca. 20min



2 Personen

Ein Salat, wie er sein muss: frisch und knackig, fruchtig und herzhaft, sättigend, aber leicht. Feiner Stremellachs, 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 Sahne²
- 1 Packung Stremellachs¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Zitruspresse

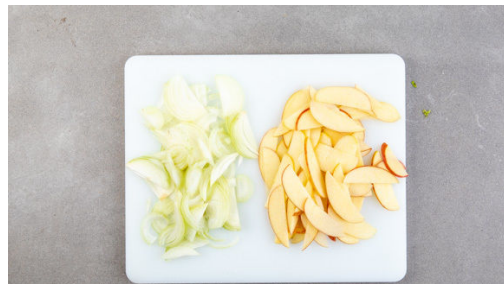
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 652kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 47.4g, Eiweiß 39.0g



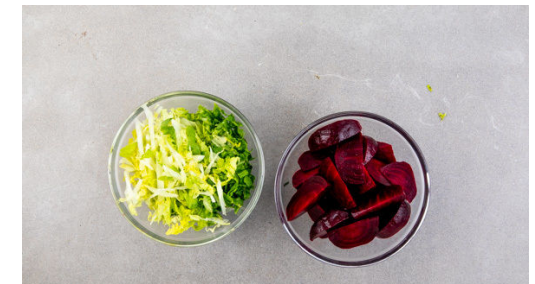
1. Zwiebel & Apfel schneiden

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



2. Zitrone vorbereiten

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

In einer großen Schüssel den **Zitronensaft** und **-abrieb**, 1EL 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. Creme zubereiten

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



6. Lachs vorbereiten

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