



Stremellachs auf Salat mit Roter Bete

fruchtig-fein mit Apfel und Meerrettichcreme



ca. 25min



4 Portionen

Ein Salat, wie er sein muss: frisch und knackig, fruchtig und herzhaft, sättigend, aber leicht. Feiner Stremellachs - hier in der doppelten Portion für noch mehr Protein -, 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!

- 1 Zwiebel
- 2 Äpfel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill
- 1kg Rote Bete, vorgegart
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 2 Becher saure Sahne ²
- 4 Pck. ASC-Stremellachs ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

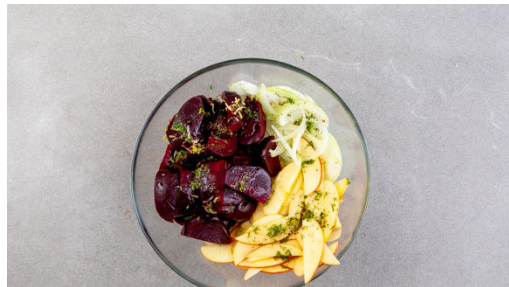
Nährwertangaben pro Portion

Energie 723kcal, Fett 38.4g,
Kohlenhydrate 42.1g, Eiweiß 48.3g



1. Zwiebel & Äpfel schneiden

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



4. Salat mischen

In einer großen Schüssel den **Zitronensaft** und **-abrieb**, 2EL Olivenöl sowie 2EL 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.



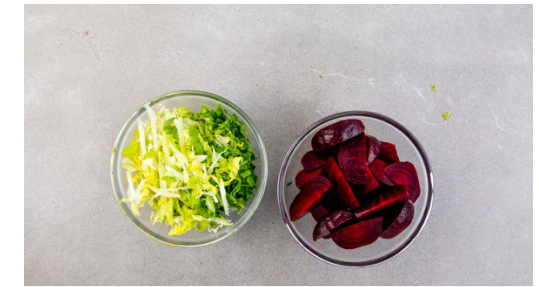
2. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** fein 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

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.