



## Kartoffelsalat mit Spinat,

roter Beete und geräucherter Forelle



20-30min



3-4 Personen

Dieser Salat sorgt für Frühlingsgefühle: Frischer Babyspinat, Kartoffeln, rote Beete und knackige Apfelspalten tummeln sich hier in einem erfrischenden Zitronen-Balsamico-Dressing. Getoppt wird das Ganze mit einer zarten, geräucherten Forelle. Einfach köstlich!

## Was du von uns bekommst

- frischer Schnittlauch
- Baby Spinat
- festkochende Kartoffeln
- geräuchertes Forellenfilet <sup>4</sup>
- gekochte Rote Beete
- unbehandelte Zitrone
- Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- Balsamico-Essig

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Kochtopf
- Küchenreibe

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

### Allergene

Eier (3), Fisch (4), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 560kcal, Fett 16.5g, Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 27.2g



### 1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** in ca. 3cm große Stücke schneiden und zusammen mit einem zerbröselten **Brühwürfel** in einen großen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Für ca. 10-15Min. bissfest garen. Dann das Wasser abgießen und **Kartoffeln** ausdampfen lassen.



### 4. Forelle portionieren

Die **Forelle** in mundgerechte Stücke zupfen und für den Moment zur Seite stellen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **rote Beete** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Ringe schneiden. Die Schale der **Zitrone** abraspeln und den Saft auspressen.



### 3. Dressing zubereiten

In einer kleinen Schüssel den **Balsamico**, 2EL **Zitronensaft**, 2EL Öl, die **Mayonnaise**, eine Prise Zucker und 2EL Wasser miteinander verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Salat zubereiten

Die **Kartoffeln** in eine ausreichend große Schüssel geben, den **Spinat** und die **rote Beete** hinzufügen. Nun das **Dressing** hinzufügen, alles vorsichtig miteinander vermengen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Garnieren

Den **Salat** auf Tellern verteilen, **Forelle** darüber geben und nach Geschmack mit **Zitronenschale** sowie dem **Schnittlauch** garnieren.