



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 ⁴
- gekochte Rote Beete
- unbehandelte Zitrone
- Mayonnaise ^{3,10}
- Gemüsebrühwürfel ⁹
- 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.



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.



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.



6. Garnieren

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