



## Kartoffelsalat mit Spinat, roter Beete und geräucherter Forelle



20-30min



2 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

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

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Kochtopf

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 550kcal, Fett 10.8g,  
Kohlenhydrate 76.2g, Eiweiß 23.6g



### 1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** gut waschen und in ca. 3cm große Stücke schneiden und zusammen mit einem zerbröselten **Brühwürfel** in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Für 10-15Min. gar kochen, abgießen und ausdämpfen lassen.



### 4. Forelle portionieren

Die **Forelle** in mundgerechte Stücke zupfen und für den Moment zur Seite stellen. **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Spalten oder Scheiben schneiden.



### 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**, die **rote Beete** und den **Apfel** hinzufügen. Nun das Dressing hinzufügen, alles vorsichtig miteinander vermengen und erneut evtl. mit Salz und Pfeffer, Zitronensaft- und schale, und zusätzliches Olivenöl abschmecken.



### 3. Dressing zubereiten

In einer kleinen Schüssel den **Balsamico**, 1EL **Zitronensaft**, 1TL **Zitronenschale**, die **Mayonnaise**, 1EL Öl, eine Prise Zucker und 2EL Wasser miteinander verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Garnieren

Den **Salat** auf zwei Teller verteilen und mit der **geräuchter Forelle** sowie dem **Schnittlauch** garnieren.