



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