



Forelle auf Kartoffel-Bete-Gemüse

mit Quark, Gurke und Dill



30-40min



2 Personen

Beste Räucherforelle, geröstete Drillinge und Rote Bete, ein cremiger Quark mit Dill und ein erfrischender Gurkensalat ergeben in Kombination eine echte Power-Bowl! Ein wahres Geschmackserlebnis, das du dir nicht entgehen lassen solltest!

Was du von uns bekommst

- 1 Rote Bete
- 500g Drillinge
- 10g frischer Dill
- 1 Gurke
- 1 Packung geräuchertes Forellenfilet⁴
- 1 Packung Speisequark⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler

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

Allergene

Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

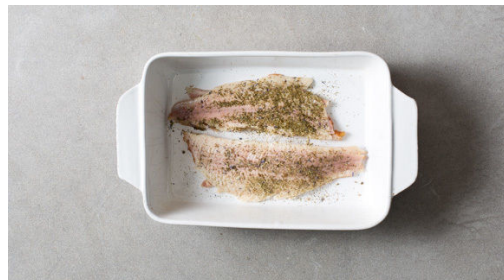
Nährwertangaben pro Portion

Energie 598kcal, Fett 23.7g, Kohlenhydrate 54.4g, Eiweiß 35.8g



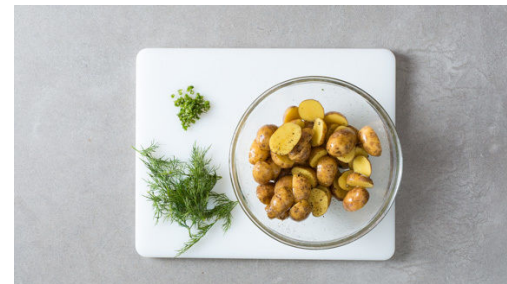
1. Rote Bete backen

Den Backofen auf 210°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rote Bete** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden. **Tipp:** Am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen, da **Rote Bete** stark färbt. Auf einer Hälfte eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs mit 1TL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und 20-25Min. im Ofen backen.



4. Fisch erwärmen

Die **Forellenfilets** von evtl. vorhandenen Gräten befreien und in einer kleinen Auflaufform 2-3Min. im Ofen erwärmen.



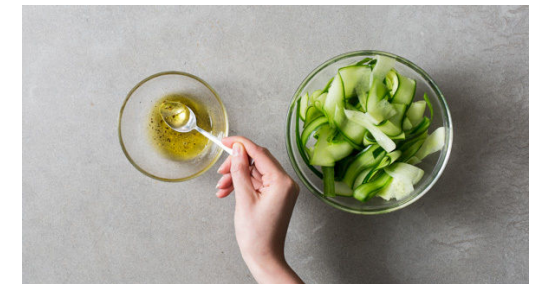
2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** halbieren oder vierteln und mit 1TL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Neben der **Roten Bete** auf das Backblech geben und 15-20Min. im Ofen backen. Die **Dillspitzen** abzupfen, die **Dillstängel** sehr fein schneiden.



5. Quark verfeinern

Die **Dillspitzen** fein schneiden, **ca. 1EL** unter die **Gurken** mengen. Den **Quark** mit den **Dillstielen** verrühren und mit 1TL Olivenöl sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verfeinern.



3. Gurke vorbereiten

Die Enden der **Gurke** abschneiden und die **Gurke** quer in **3 gleich lange Stücke** schneiden. Die **Gurke** mit einem Sparschäler rundum in feinen Streifen abschälen, das Kerngehäuse aussparen. Für das **Dressing** 1EL Olivenöl mit 2EL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren.



6. Anrichten und servieren

Die **Rote Bete** und die **Kartoffeln** auf tiefe Schalen verteilen. Die **Forellenfilets** evtl. in mundgerechte Stücke zupfen und auf dem **Gemüse** verteilen. Die **Gurken** mit dem **Dressing** vermengen und auf dem Gericht als kleinen Berg auftürmen. Mit **etwas Quark** garnieren, mit den **restlichen Dillspitzen** bestreuen und mit dem **restlichen Quark** als **Dip** servieren.