



## Forelle auf Kartoffel-Bete-Gemüse

mit Quark, Gurke und Dill



30-40min



3-4 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

- 2 Rote Beten
- 1kg Drillinge
- 10g frischer Dill
- 1 Gurke
- 2 Packungen geräuchertes Forellenfilet <sup>4</sup>
- 1 Packung Speisequark <sup>7</sup>

## 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.

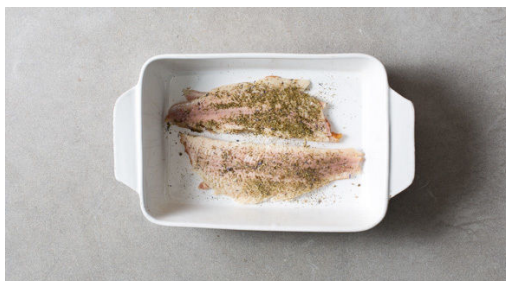
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 516kcal, Fett 20.3g, Kohlenhydrate 50.9g, Eiweiß 27.3g



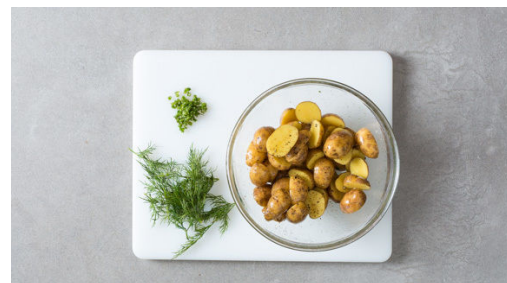
### 1. Rote Bete backen

Den Backofen auf 210°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Roten Beten** 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 1EL 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.



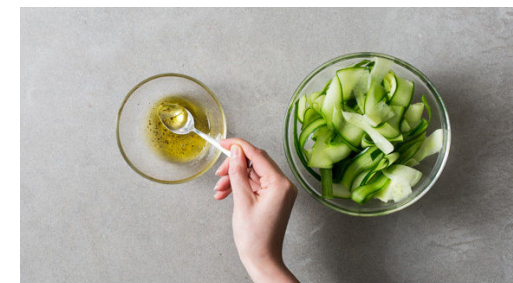
### 2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** halbieren oder vierteln und mit 1EL 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.



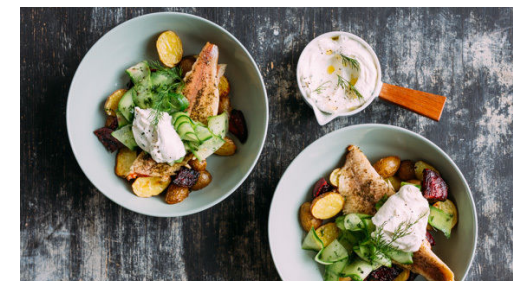
### 5. Quark verfeinern

Die **Dillspitzen** fein schneiden, **ca. 2EL** 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.