



Bunter Salat mit Räuchermakrele

mit gebackenen Kartoffeln und Bete



30-40min



2 Personen

Chioggia-Beten schmecken nicht nur extrem lecker, sie sehen mit ihrer rot-weißen Maserung auch wunderschön aus! Die erdigen Prachtstücke gibt's heute als Teil eines knackigen Salats mit Apfel und Kartoffeln, der mit einer Joghurt-Senf-Creme verfeinert wird. Obendrauf spendieren wir geräuchertes Makrelenfilet, für weitere Farb- und Geschmacksakzente sorgen aromatischer Dill und frische Frühlingszwiebeln. Ahoi!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Rote Bete
- 1 Chioggia-Bete
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 1 Lauchzwiebel
- 10g frischer Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Apfel
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- Sparschäler
- Zitronenpresse

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

Allergene

Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 606kcal, Fett 27.0g, Kohlenhydrate 63.5g, Eiweiß 27.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** **samt Schale** in dünne Scheiben schneiden. Die **Rote Bete** und die **Chioggia-Bete** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



4. Garnitur vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Den **Dill ohne harte Stängel** grob schneiden.



2. Gemüse backen

Die **Kartoffeln** und die **Bete** auf 1-2 mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und mit 1EL Olivenöl, 2 Prisen Salz und etwas Pfeffer vermengen. Im Ofen 20-25Min. backen, bis die **Kartoffeln** und die **Bete** gar und an den Rändern leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden und bei Verwendung von 2 Blechen je nach Ofenart ggf. die Bleche tauschen.



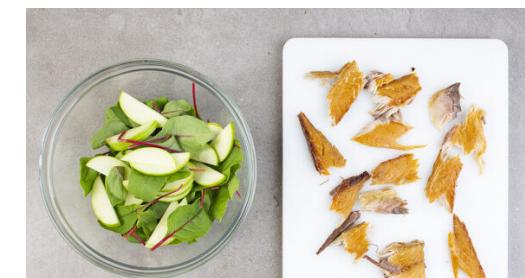
5. Apfel verfeinern

Die **Zitrone** auspressen. Den **Apfel** vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und mit **1-2EL Zitronensaft** vermengen.



3. Joghurt verfeinern

Die **1/2 des Joghurts** mit dem **Senf**, 1-2EL Wasser, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen, nach Geschmack mit 1 Prise Zucker würzen und kühl stellen.



6. Salat mischen

Den **Salat** mit 1EL Olivenöl, 2 Prisen Salz und 1 Prise Pfeffer zum **Apfel** geben und untermengen. Die **Makrelenhaut** entfernen und den **Fisch** in mundgerechte Stücke zerteilen. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten enthalten. Die **Makrele** und den **Salat** auf den **Beten** anrichten, mit dem **Joghurt** beträufeln und mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Dill** garniert servieren.