



## 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 Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Päckchen körniger Senf<sup>10</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 10g frischer Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Apfel
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet<sup>4</sup>

### 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.



#### 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.



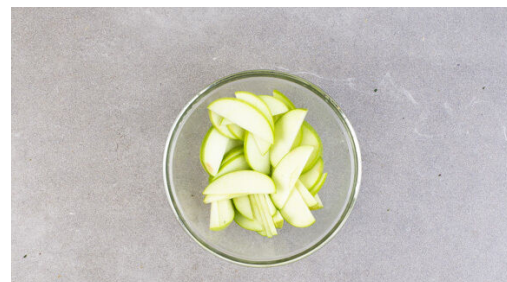
#### 3. Joghurt verfeinern

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.



#### 4. Garnitur vorbereiten

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



#### 5. Apfel verfeinern

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



#### 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.