



## Rote-Bete-Lachs-Salat

mit Apfel und saurer Sahne



20-30min



2 Personen

Ein Salat, wie er sein muss: frisch und knackig, fruchtig und herhaft, sättigend, aber leicht. Feiner Räucherlachs, vorgegarte Rote Bete, Apfel, Romanasalat, Zwiebel und Dill sind heute zusammen mit saurer Sahne als Dream-Team zur Stelle, wenn du schnell und elegant deine Wünsche in Erfüllung gehen lässt. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill
- 1 Packung Romanasalat
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Becher saure Sahne <sup>7</sup>
- 1 Packung  
Räucherlachsschnetzel <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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 549kcal, Fett 27.9g,  
Kohlenhydrate 47.4g, Eiweiß 24.9g



### 1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Apfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden.



### 2. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden.



### 3. Gemüse schneiden

Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden. Die **Rote Bete** je nach Größe halbieren oder vierteln und in mundgerechte Spalten schneiden. Dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



### 4. Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel den **Zitronensaft** und **-abrieb**, 1EL Olivenöl sowie 1EL Essig zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Zwiebeln**, die **Äpfel**, die **Rote Bete** und den **Dill** vorsichtig mit dem **Dressing** vermengen.



### 5. Saure Sahne würzen

Die **saure Sahne** glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Salatstreifen** auf Teller verteilen, den **Rote-Bete-Salat** darauf anrichten und mit den **Lachsschnetzen** belegen. Nach Belieben mit der **sauren Sahne** garnieren und servieren.