



Rote-Bete-Lachs-Salat

mit Apfel und saurer Sahne



20-30min



2 Personen

Ein Salat, wie er sein muss: frisch und knackig, fruchtig und herzhaft, 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!

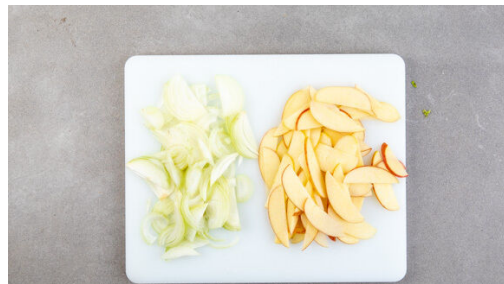
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill
- 1 Packung Romanasalat
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Becher saure Sahne ⁷
- 1 Packung
Räucherlachsschnitzel ⁴

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

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



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



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



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.



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



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