



## Bunter Salat mit Räuchermakrele

mit gebackenen Kartoffeln und Bete



30-40min



3-4 Personen

Chioggia-Bete schmeckt nicht nur extrem lecker, sie sieht mit ihrer rot-weißen Maserung auch wunderschön aus! Die erdigen Prachtstücke gibt es heute als Teil eines knackigen Salats mit Apfel und Kartoffeln, der mit einer Joghurt-Meerrettich-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

- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 2 Rote Beten
- 2 Chioggia-Beten
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Apfel
- 100g roter Babymangold
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet<sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sparschäler
- 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 613kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 59.1g, Eiweiß 20.1g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** **samt Schale** in dünne Scheiben schneiden. Die **Roten Beten** und die **Chioggia-Beten** 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 2 mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und mit 2EL Olivenöl, 1/2TL Salz und 1 Prise 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 je nach Ofenart ggf. die Bleche tauschen.



### 3. Joghurt verfeinern

Die **Meerrettichwurzel** schälen und fein reiben. Den **Joghurt** mit **2-3TL Meerrettich**, **4EL Wasser**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen, nach Geschmack mit 1 Prise Zucker würzen und kühl stellen.



### 4. Garnitur vorbereiten

Die **Lauchzwiebeln** schräg in sehr dünne Ringe schneiden. Den **Dill ohne harte Stängel** grob schneiden.



### 5. Apfel verfeinern

Die **Zitrone** auspressen. Den **Apfel** vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und mit **2-3EL Zitronensaft** vermengen.



### 6. Salat mischen

Den **Mangold**, 2EL Olivenöl und 2 kräftige Prisen Salz und Pfeffer unter den **Apfel** mengen. Die **Makrelenhaut** entfernen, den **Fisch** in mundgerechte Stücke teilen. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten enthalten. Den **Fisch** und den **Salat** auf den **Beten** und den **Kartoffeln** anrichten, mit dem **Joghurt** beträufeln, mit den **Lauchzwiebeln** und **Dill** garniert servieren.