



Bunter Salat mit Räuchermakrele

mit gebackenen Kartoffeln und Bete



30-40min



2 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

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Rote Bete
- 1 Chioggia-Bete
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Apfel
- 50g roter Babymangold
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 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 668kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 68.0g, Eiweiß 22.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) 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 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 bei Verwendung von 2 Blechen je nach Ofenart ggf. die Bleche tauschen.



3. Joghurt verfeinern

Die **Meerrettichwurzel** schälen und fein reiben. Die **1/2 des Joghurts** mit **1-2TL Meerrettich**, 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 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 **1-2EL Zitronensaft** vermengen.



6. Salat mischen

Den **Mangold** mit 1EL Olivenöl und je 2 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 dem **Dill** garniert servieren.