

ROTE-BETE-SALAT mit geräucherter Forelle

Zutaten
(für 4 Portionen)
4 mittelgroße Rote Beten (200 g)
Salz, Pfeffer
6 EL Albaöl/Albaöl Olive
3 – 4 EL Weißweinessig
1 EL Honig
50 ml Gemüsebrühe
1 EL frisch geriebener Meerrettich
200 g geräuchertes Forellenfilet
½ Bund Schnittlauch
8 große Salatblätter
einige Dillstängel

Zubereitung
Rote Beten waschen und mit der Schale – in wenig Wasser und mit 1 EL Albaöl – ca. 30 bis 45 Minuten gar dünsten.
Essig, Honig, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und das restliche Albaöl zu einem cremigen Dressing verrühren.
Die noch warmen Rote Beten schälen und in Scheiben oder Streifen schneiden. Mit der Hälfte des Dressings marinieren und durchziehen lassen.
Den Räucherfisch in kleine Stücke schneiden.
Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
Salatblätter waschen, in Streifen schneiden und auf vier Tellern verteilen.
Die Rote Beten auf die Salatblätter legen, darauf den Räucherfisch drapieren und diesen mit dem restlichen Dressing beträufeln.
Den geriebenen Meerrettich darüberstreuen und mit Schnittlauch und Dill garnieren.

Tipp
Zum Schälen und Schneiden der Rote Beten Einmalhandschuhe verwenden. Sie schützen die Hände vor Verfärbung.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
317 kcal | 20 g Fett | 15 g Eiweiß | 19 g Kohlenhydrate | 36 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl®