

Rezept

Blattsalat mit Roter Bete und Räucherforelle

Ein Rezept von Blattsalat mit Roter Bete und Räucherforelle, am 04.12.2024

Zutaten

500 g vorgekochte Rote Beten (vakuumverpackt)	1 Zwiebel
3 EL + 2 TL weißer Aceto balsamico	2 EL Rapsöl
1 EL Honig	Salz
Pfeffer	1 Bund Dill
100 g Frischkäse	2 TL Meerrettich (aus dem Glas)
160 g Pumpernickeltaler	80-100 g Forellenkaviar
1 Blattsalat (z. B. Eichblattsalat oder Lollo rosso)	1 Handvoll Sprossen (z. B. Senfsprossen)
250 g geräucherte Forellenfilets	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Die Roten Beten in Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit 3 EL Essig, Öl und Honig in einer Salatschüssel verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und die Rote-Bete-Spalten darin ca. 30 Min. marinieren.
2. Für den Meerrettichfrischkäse den Dill waschen und trocken schütteln, die Dillspitzen abzupfen und fein hacken. Den Frischkäse mit Dill und Meerrettich verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1-2 TL Essig abschmecken. Die Pumpernickeltaler mit dem Meerrettichfrischkäse bestreichen. Je 1 TL Forellenkaviar daraufgeben.
3. Den Blattsalat zerpflücken, die Blätter waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen. Die geräucherten Forellenfilets in mundgerechte Stücke teilen.
4. Den Salat auf vier Tellern anrichten. Die Rote-Bete-Spalten darauf verteilen und die Marinade darüberträufeln. Die Fischstücke und die Pumpernickeltaler darauf anrichten. Oder den Pumpernickel extra servieren. Den Salat mit den Sprossen garnieren und servieren.