

Rezept

Rote Bete-Salat mit Räucherfisch

Ein Rezept von Rote Bete-Salat mit Räucherfisch, am 12.06.2026

Zutaten

4 Rote Beten (à ca. 180 g)	Salz
1 rote Zwiebel	2 EL Rotweinessig
Pfeffer	1 TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
1 EL Apfeldicksaft oder flüssiger Honig	100 ml Gemüsebrühe
3 EL Rapsöl	½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch	200 g geräuchertes Forellenfilet
1 Frühlingszwiebel	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Rote Beten waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser ca. 1 Std. 30 Min. garen.

2. Inzwischen Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Essig, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Meerrettich, Apfeldicksaft oder Honig und Brühe verrühren. Öl unterrühren. Kräuter waschen und trocken tupfen. Petersilienblättchen abzupfen und hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kräuter unter die Vinaigrette rühren.

3. Rote Beten abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und schälen. Zuerst in 1 cm dicke Scheiben, dann in Würfel schneiden. Mit der Hälfte der Vinaigrette vermengen und ca. 30 Min. marinieren.

4. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das geräucherte Forellenfilet in Stücke zerteilen und auf dem Salat verteilen. Restliche Vinaigrette darübergeben. Frühlingszwiebel putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und auf dem Salat verteilen. Dazu schmeckt Krustenbrot.