Rezept

Rote Bete-Salat mit Räucherfisch

Ein Rezept von Rote Bete-Salat mit Räucherfisch, am 28.05.2025

Zutaten

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

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.