

> Rote-Bete-Salat mit geräucherter Forelle

Schmeckt als festliche Vorspeise oder als leichte Hauptspeise



ZUTATEN:

- 400 g NATURATA Atlantik Meersalz grob
- 5 Rote Bete Knollen
- 2 EL NATURATA Sonnenblumenöl
- 2 Äpfel
- 1 Glas Meerrettich
- 50 ml NATURATA Salatöl nativ
- 30 ml NATURATA Weißweinessig
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 4 Forellenfilets (geräuchert)

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200°C (Heißluft) vorheizen. Mit dem NATURATA Meersalz auf einem Backblech auf Backpapier fünf kleine Häufchen bilden. Die Rote Bete mit NATURATA Sonnenblumenöl bepinseln, auf das Salz setzen und etwa 45 Minuten backen. Mit einem Messer anstechen, um zu prüfen, ob sie weich ist. Die gegarte Rote Bete anschließend zum Abkühlen in Eiswasser legen.
2. Die Äpfel schälen und in Würfel schneiden. Die Rote Bete ebenfalls (am besten mit Handschuhen) schälen und würfeln, mit dem Meerrettich und den Äpfeln vermischen und mit etwas NATURATA Salatöl, NATURATA Weißweinessig, NATURATA Meersalz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Salat in einer Schüssel oder auf kleinen Tellern anrichten.
4. Die Forellenfilets gegebenenfalls von der Haut lösen und über den Salat zupfen.

Eine Portion enthält im Durchschnitt:

Brennwert: 1624 kJ (388 kcal)
 Eiweiß: 24 g
 Kohlenhydrate: 23 g
 Fett: 21 g

Portionen: 4
 Zubereitungszeit: 20 Minuten
 Schwierigkeitsgrad: Mittel



Tipp: Dazu schmecken frisches Baguette und etwas NATURATA „Körniger Senf“.