



Pinker Erdäpfelsalat mit Räucherforelle und Joghurt

 20-30min  2 Personen

Für dieses Gericht braucht man keine rosa Brille: Die roten Rüben geben dem Erdäpfelsalat eine herrliche Farbe, mit Apfelstückchen und Jungzwiebelringe entsteht eine knackige Mischung. Getoppt wird alles von einem zarten Rauchforellenfilet. Wir haben uns direkt in die Kombination verliebt. Und ihr?

Was du von uns bekommst

- Zwiebel
- rote Rübe
- Joghurt ⁷
- Jungzwiebel
- Mayonnaise ^{3,10}
- Kartoffelnetz
- geräucherte Forellenfilets ⁴
- Bräburn Apfel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Rote Rüben färben stark ab, ein paar Tropfen Öl auf den Händen hilft gegen rote Flecken. Ausserdem sollten Küchenutensilien möglichst rasch nach Gebrauch abgespült werden.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 537.0kcal, Fett 21.1g, Eiweiß 24.1g, Kohlenhydrate 56.5g



1. Erdäpfel kochen

Die **Erdäpfel** mit der Schale in einem mittelgroßen Kochtopf in gesalzenem Wasser ca. 15-20Min. weich kochen. Währenddessen die **rote Rübe** schälen und grob raspeln.



2. Salat vorbereiten

Jungzwiebeln in feine Ringe schneiden. Den **Apfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in längliche Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



3. Rote Rüben dünsten

Große Pfanne mit 50ml Wasser und 1EL Essig erhitzen und die geraspelten **roten Rüben** darin ca. 4-5Min. dünsten. Wer keine rohen **Zwiebeln** mag, dünstet diese hier mit.



4. Joghurt zubereiten

Die **Hälfte** vom **Joghurt** mit der **Hälfte der Jungzwiebeln** und **Mayonnaise** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der übrige Joghurt wird nicht mehr verwendet, kann aber zum Frühstück gegessen werden.



5. Erdäpfel schälen

Wenn die **Erdäpfel** fertig sind, unter kaltem Wasser abkühlen, evtl. schälen und in Scheiben schneiden.



6. Salat fertigstellen

Nun die **roten Rüben**, die **Erdäpfel**, den **Apfel** und die **Zwiebeln** mit der **Joghurt-Mayonnaise** vermengen, mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack etwas Essig abschmecken. Mit übrigen **Jungzwiebeln** bestreuen und die **Räucherforelle** darauf anrichten.