

MARLEY SPOON



Räucherforellen-Erdäpfelsalat

mit Orangen und Kren-Dip



20-30min



4 Personen

Heute gibts Kartoffelsalat, aber à la Marley Spoon: Wir pepen den Klassiker mit zarter Räucherforelle, saftigen Orangenfilets und Kren-Dip auf. Die weiße Wurzel ist übrigens auch als Heilpflanze bekannt und hilft unter anderem gegen Erkältung, Rheuma, Kopfschmerzen und unterstützt dabei auch die Verdauung. Der scharfe Geschmack des Krens passt außerdem wunderbar zu unserem Kartoffelsalat.

Was du von uns bekommst

- frischer Kren
- rote Rüben
- Erdäpfel
- Jungzwiebel
- Orange
- Sauerrahm 7
- geräucherte Forellenfilets 4

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Sparschäler

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

Kochtipps

Da rote Rüben stark abfärben, alle Küchenutensilien nach der Benutzung abspülen und die Hände evtl. mit etwas Öl einreiben, um Flecken zu vermeiden.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 552.0kcal, Fett 24.2g, Eiweiß 22.9g, Kohlenhydrate 55.3g



1. Rote Rüben dünsten

Jungzwiebeln in schräge Streifen schneiden, weißen vom grünen Teil trennen. Die **roten Rüben** schälen, in ca. 1-2cm kleine Würfel schneiden. **Kren** schälen und fein reiben. Mittlere Pfanne mit 150ml Wasser mittelhoch erhitzen. **Weißer Teil der Jungzwiebeln** und die **Rüben** mit einer Prise Salz ca. 15-18Min. darin dünsten. Anschließend beiseitestellen.



4. Dip zubereiten

Den **Sauerrahm** nach Geschmack mit dem **geriebenen Kren** cremig rühren, dann mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Erdäpfel kochen

Inzwischen in einem großen Topf 2TL Salz und Wasser für die **Erdäpfel** zum Kochen bringen. Die **Erdäpfel** in etwa gleichgroße ca. 5-6cm große Teile schneiden und im kochenden Wasser ca. 15-20Min. kochen. Durch ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.



5. Salat zubereiten

Die **Erdäpfel** nach Wunsch schälen, dann in 1cm dünne Scheiben schneiden. Die **Orange**, den **grünen Teil** der **Jungzwiebeln**, **2TL Orangenabrieb** sowie die **roten Rüben** untermischen. Alles mit Salz, Pfeffer, 3-4EL Essig und 3-4EL Olivenöl abschmecken.



3. Orange vorbereiten

Inzwischen die **Orange** waschen und die Schale abreiben. Nun schälen und von der weißen Haut befreien, die einzelnen Segmente auseinander ziehen oder schneiden.



6. Salat fertigstellen

Den **Salat** auf Teller verteilen, die **Forelle** darüber zupfen und etwas **Kren-Dip** darüber verteilen, den restlichen **Dip** dazu servieren.