MARLEY SPOON

Räucherforelle mit Dilltopfen,

gerösteten Drillingen und roten Rüben

30-40min 2 Personen

Räucherforelle, geröstete Erdäpfel, ein cremiger Dilltopfen, rote Rüben und ein knackiger Gurkensalat: All das sind Komponenten dieser leckeren Power-Bowl! Jede Zutat gibt dem Gericht einen besonderen Geschmack, von würzig über frisch bis hin zu leicht süßlich - alles ist vertreten. In Kombination wird daraus ein wahres Geschmackserlebenis! Diesen noch dazu leichten Genuss solltest du dir nicht...

Was du von uns bekommst

- rote Rübe
- Dill
- Topfen [7]
- Salatgurke
- Drillinge
- geräucherte Forellenfilets [4]

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Sparschäler

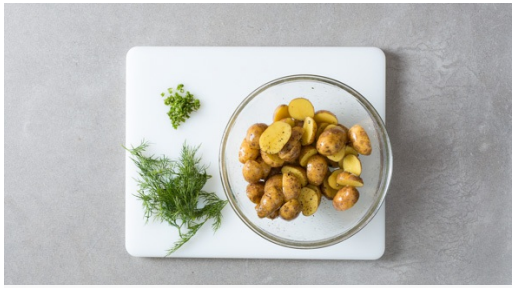
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion
Kalorien 597.0kcal, Fett 23.7g, Eiweiß 35.7g, Kohlenhydrate 54.3g

1. Rüben backen

Backrohr auf 210°C Umluft vorheizen. **Rübe** schälen und in 2-3cm Stücke schneiden, auf eine Seite des mit Backpapier belegten Backblechs geben und mit 1TL Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend für ca. 20-25Min. ins Rohr geben.



2. Drillinge backen

Die **Drillinge** waschen, dann halbieren oder vierteln. Mit 1TL Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben. Dann die **Drillinge** zu den **Rüben** auf die andere Seite des Blechs geben und ca. 15-20Min. zusammen backen. **Dillspitzen** abzupfen, die **Stiele** sehr fein schneiden.

3. Gurken vorbereiten

Gurke gut waschen, die Enden abschneiden und in 3 gleichlange Stücke schneiden. Anschließend mit einem Sparschäler rundum feine Streifen von der **Gurke** abschälen, bis man zum Kerngehäuse gelangt, dieses wird nicht verwendet. Für das Dressing 1EL Olivenöl mit 2EL Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren.

4. Forellenfilets aufwärmen

Forellenfilets in einer kleinen Auflaufform für 2-3Min. im Backrohr aufwärmen.

5. Topfen rühren

Dillspitzen klein hacken. 1EL der **Dillspitzen** zu dem **Gurkensalat** geben. **Topfen** mit den kleingehackten **Dillstielen** verrühren. Mit 1TL Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

6. Bowl zusammenstellen

Drillinge und **Rüben** in zwei große Schalen geben. **Forellenfilets** evtl. in mundgerechte Stücke zupfen und auf dem **Ofengemüse** verteilen. **Gurkensalat** mit dem **Dressing** vermengen und auf dem Gericht als kleinen Berg auftürmen. Mit einem Klecks **Topfen** garnieren, die übrigen **Dillspitzen** darüber streuen und mit übrigem **Topfen** als **Dip** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **0720 828 058**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.at an. **#marleyspooning**