

## Räucherforelle mit Dilltopfen, gerösteten Drillingen und roten Rüben

 30-40min  4 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 Geschmackserlebnis! Diesen noch dazu leichten Genuss solltest du dir nicht...

## Was du von uns bekommst

- geräucherte Forellenfilets <sup>4</sup>
- rote Rüben
- Topfen <sup>7</sup>
- Drillinge
- Dill
- Salatgurke

## 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 515.0kcal, Fett 20.3g, Eiweiß 27.3g, Kohlenhydrate 50.5g



### 1. Rüben backen

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



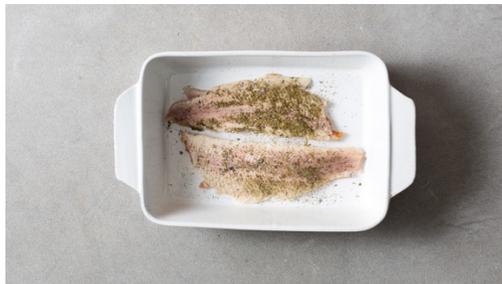
### 2. Drillinge backen

Die **Drillinge** waschen, dann halbieren oder vierteln. Mit 1EL 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 den **Gurken** 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. 2EL 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 vier 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.