



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 ⁴
- rote Rüben
- Topfen ⁷
- 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.

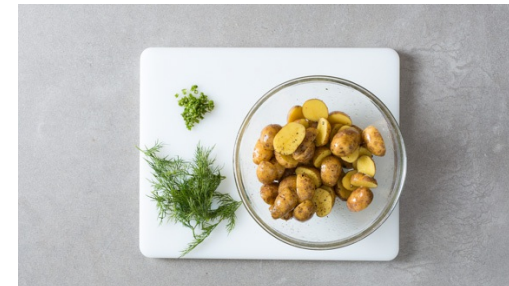
Inhaltsangaben pro Portion

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.



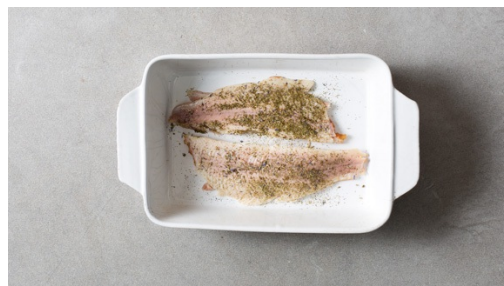
2. Drillinge backen

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.