



Pinker Kartoffelsalat mit Räucherforelle und Joghurt

 20-30min  2 Personen

Für dieses Gericht braucht man keine rosa-rote Brille: Die Rote Bete gibt dem Kartoffelsalat seine herrliche Farbe! Geschmacklich wird die Farbpracht durch knackige Apfelstückchen und Lauchzwiebelringe ergänzt. Getoppt wird alles von einem zarten Räucherforellenfilet. Wir haben uns direkt in die Kombination verliebt. Und ihr?

Was du von uns bekommst

- Joghurt ⁷
- geräuchertes Forellenfilet ⁴
- Zwiebel
- Apfel
- Rote Bete
- festkochende Kartoffeln
- Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 465kcal, Fett 12.8g, Kohlenhydrate 56.5g, Eiweiß 24.6g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser mit 1TL Salz zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln ungeschält** in das kochende Wasser geben und 15-20Min. weich kochen. Währenddessen die **Rote Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



4. Joghurt herstellen

Den **Joghurt** mit der **1/2 der Lauchzwiebeln** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Salat vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in längliche Spalten schneiden.



5. Kartoffeln schälen

Die **gegarten Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser kurz abkühlen, nach Wunsch schälen und in 0,5-1cm breite Scheiben schneiden.



3. Rote Bete garen

In einer großen Pfanne 50ml Wasser und 1EL Essig erhitzen und die **geraspelte Bete** darin 4-5Min. dünsten. **Tipp:** Wer keine **rohen Zwiebeln** mag, kann sie jetzt mitdünsten.



6. Salat fertigstellen

Die **Kartoffeln** mit der **Roten Bete**, den **Apfelspalten**, den **rohen Zwiebelringen** und der **Joghurtcreme** vorsichtig vermengen, mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack etwas Essig abschmecken. Den **Salat** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** bestreuen, das **Räucherforellenfilet** darauf anrichten und servieren.