



Rote-Bete-Salat mit geräucherter Forelle

Schmeckt als festliche Vorspeise oder als leichte Hauptspeise

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C (Heißluft) vorheizen. Mit dem Naturata Meersalz auf einem Backblech auf Backpapier fünf kleine Häufchen bilden. Die Rote Bete mit Naturata Sonnenblumenöl bepinseln, auf das Salz setzen und etwa 45 Minuten backen. Mit einem Messer anstechen, um zu prüfen, ob sie weich ist. Die gegarte Rote Bete anschließend zum Abkühlen in Eiswasser legen.
2. Die Äpfel schälen und in Würfel schneiden. Die Rote Bete ebenfalls (am besten mit Handschuhen) schälen und würfeln, mit dem Meerrettich und den Äpfeln vermischen und mit etwas Naturata Salatöl, Naturata Weißweinessig, Naturata Meersalz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Salat in einer Schüssel oder auf kleinen Tellern anrichten.
4. Die Forellenfilets gegebenenfalls von der Haut lösen und über den Salat zupfen.
5. Tipp: Dazu schmecken frisches Baguette und etwas Naturata „Körniger Senf“.



Zubereitungszeit: Kurz

Zutaten (für 4 Portionen)

Naturata Zutaten

- 400 g Atlantik Meersalz, grob für die Mühle
- 2 EL Sonnenblumenöl nativ
- 50 ml Salatöl nativ
- 30 ml Weißweinessig

Weitere Zutaten

- 5 Rote Bete Knollen
- 2 Äpfel
- 1 Glas Meerrettich
- 4 Forellenfilets (geräuchert)
- Salz, Pfeffer, Zucker