

Jacqueline Amirfallah
Lauwarmer Rote Bete-Salat
mit gebratenem Lachs

Mittwoch, 8. Februar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, leichte Küche

Zutaten:

1 kg	Rote Bete-Knollen (Durchmesser 5-7 cm; möglichst gleich groß)
etwas	Salz
etwas	Honig
4	Schalotten
3 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
2 EL	Pflanzenöl
200 ml	Balsamico-Essig
etwas	Pfeffer
400 g	Bio-Lachsfilet
1	Knoblauchzehe
150 g	Schmand
150 g	Frischkäse
1 Bund	Dill (klein)



Zubereitung:

1. Die Rote Bete putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen.
2. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
3. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Bete darauf verteilen. Salz und Honig auf die Knollen geben. Mit einem weiteren, umgedrehten Backblech oder einer Kuchenform abdecken.
4. Rote Bete im heißen Backofen ca. 1 Stunde weich garen.
5. Die Rote Bete etwas abkühlen lassen, schälen und in hübsche Stücke oder Würfel schneiden.
6. Die Schalotten abziehen und längs vierteln.
7. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Kräuter fein hacken.
8. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anbraten.
9. Rosmarin und Thymian zugeben.
10. Schalotten mit Balsamico ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
11. Die Schalotten-Essig-Mischung heiß über die Rote Bete gießen. Untermengen und ziehen lassen.
12. Inzwischen den Lachs kalt waschen, trocken tupfen und in Portionen teilen.
13. Knoblauch abziehen und andrücken.
14. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsstücke salzen und im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Knoblauchzehe zugeben, kurz mitbraten.
15. Den Herd ausschalten, die Pfanne mit einem passenden Deckel schließen. Lachs kurz nachziehen lassen, bis er noch leicht glasig ist.
16. Schmand und Frischkäse glatrühren. Mit Salz abschmecken.
17. Dill waschen, trocken schütteln, die Fähnchen abzupfen und fein hacken. Dill unter den Dip rühren.
18. Rote Bete-Salat nochmals abschmecken.
19. Salat, Lachsstücke und Dip anrichten. Dazu passt knuspriges Baguette.

Pro Portion: 485 kcal/ 2020 kJ
25 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 32 g Fett