



Januar 2020: Rote Bete-Salat mit Forelle und Meerrettichdressing

Zutaten (2 Personen):

- » 250 g rote Bete (vorgekocht, verpackt)
- » 1 Apfel
- » 2 Forellenfilets
- » 1 Becher saure Sahne
- » 2 EL Orangensaft
- » 2 TL Meerrettich aus dem Glas
- » 2 TL Pinienkerne
- » 2 EL gefrorene Kräuter nach Wahl
- » Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Rote Bete würfeln und mit dem Apfel mischen.

Für das Dressing saure Sahne mit Orangensaft und Meerrettich vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Die Forellenfilets klein schneiden.

Das Dressing über die Rote Bete-Apfel-Mischung geben und vermengen. Die Forellenfilets darüber geben, mit Pinienkernen und Kräutern garnieren.