

Salat mit Lachs und Roter Bete

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

Salat

- 2 große rote Beten
- 3 mittelgroße Zucchini, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 Gurke, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Lachsfilets (je 170g)
- 1 Romana Salatkopf, gewaschen und geschnitten
- 75 g frische Korianderblätter, grob gehackt
- 1 Limette
- Olivenöl
- Grobkörniges Salz (jodfrei)

Vinaigrette

- 2 Teelöffel Balsamico
- 2 Teelöffel Honig
- 1 Teelöffel frisch gepresster Limettensaft
- 65 ml Olivenöl
- grobkörniges Salz
- schwarzer Pfeffer

- 1 -

Den Ofen auf 220° Grad vorheizen.

- 2 -

Die rote Bete etwa 30 Minuten dünsten oder kochen bis sie gar ist. Abkühlen lassen und in kleine Stücke schneiden.

- 3 -

Währenddessen die Lachsfilets mit Olivenöl beträufeln und mit grob gemahlenem Salz bestreuen. Im Backofen bei 220° Grad für 14 Minuten garen oder bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dann in kleine Stücke schneiden.

- 4 -

In einer großen Bratpfanne 1 Teelöffel Olivenöl erhitzen. Die Zucchini und Frühlingszwiebeln darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Für das Dressing zunächst eine Limette aufschneiden und auspressen. 1 Teelöffel des Limettensafts mit Balsamico, Ahornsirup und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6 -

Die Romana-Salatblätter auf jedem Teller ausbreiten und darauf rote Beete, Zucchini, Frühlingszwiebeln, Gurke, Lachs und Koriander legen. Darüber die Limonenvinaigrette träufeln und mit den Limettenstücken servieren.