

Mein saisonaler Tipp zum Herbstanfang ...

Rote-Bete-Salat mit Lachs-Zucchini für 4 Personen



Zutatenliste Rote-Bete-Salat

500 g	Rote Bete
350 g	Rote Johannisbeeren
125 g	Blattspinat
2 EL	Ahornsirup
4 EL	Sonnenblumenkerne
15	Blätter Minze
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Olivenöl
2 EL	Haselnussöl

Zubereitung

1. Die Rote Bete putzen und ca. 15 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen und ausdämpfen lassen.
2. Die Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen.
3. Den Blattspinat waschen und trocken schleudern. Die Johannisbeeren waschen und von den Rispen befreien. 200 g durch ein Sieb streichen und das Püree mit Salz, Pfeffer und Sirup verrühren. 50 ml Wasser aufkochen und mit dem Oliven- und Haselnussöl unter das Püree rühren.
4. Die Rote Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden.
5. Die Minzblätter in Streifen schneiden, mit dem Spinat und den Rote Bete Scheiben anrichten und vorsichtig mit dem Dressing mischen. Mit den Sonnenblumenkernen und den restlichen Johannisbeeren bestreuen und servieren.

Zutatenliste Lachs-Zucchini

3	Zucchini mittelgroß
300 g	Lachsfilet
60 g	Räucherlachs
2 EL	Rapsöl
2 TL	Tafelmeerrettich
1	rote Pfefferschote
	Salz
4	Knoblauchzehen
3	Schalotten
100 g	Crème fraîche
½ Bund	Schnittlauch

Zubereitung

1. Zucchini längs halbieren und das weiche, innere der Zucchini mit einem Teelöffel entfernen. Die Hälften auf ein Backblech geben und das Zucchini-innere mit dem Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne andünsten und abkühlen lassen.
2. Die Schalotten und die Pfefferschote in Ringe schneiden und in einer Schüssel mit kaltem Wasser 30 Minuten ziehen lassen.
3. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Das Lachsfilet in Würfel schneiden. Den Schnittlauch, Creme fraiche, Meerrettich und den Räucherlachs in einer Küchenmaschine oder Mixer zerkleinern und vermischen.
4. Abgekühlte Zucchini-Knoblauch-Mischung und die gesalzenen Lachswürfel dazugeben und untermengen. Die ganze Masse in die ausgehöhlten Zucchinihälften füllen. 20 – 25 Minuten im Ofen backen.
5. Die Schalotten und Pfefferschoten abgießen, trocken schleudern und über die gebackenen Zucchini streuen. Zum Garnieren eignen sich Schnittlauchröllchen.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem **Bioladen** ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit!!!!

Bleiben Sie auch weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater