



# Räucherlachs-Tatar mit Roter Bete

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Rote Bete, vorgegart	3 St.
Dill, frisch	10 g
Kapern	1 EL
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zwiebeln, rot	1 St.
Räucherlachs	300 g
Bio Zitronen	1 St.
Sahnemeerrettich	1 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, feine Reibe

1. Rote Bete abgießen, dabei den Saft auffangen. Rote Bete fein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. In einer Schüssel Rote Bete mit Dill, Kapern und 1 EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Räucherlachs ebenfalls fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Schüssel Räucherlachs mit Zwiebel, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Rote-Bete-Saft, 1 TL Sahnemeerrettich und 1 EL Olivenöl vermengen. Räucherlachs-Tatar mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen.
4. Rote-Bete-Salat und Räucherlachs-Tatar auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit geröstetem Brot servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	178 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	7 g