



Rote-Bete-Orangen-Salat mit Lachs

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rote Bete, vorgegart	400 g
Orangen	4 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Olivenöl	4 EL
Senf	1 TL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Räucherlachs	200 g
Kressebeet	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Orange mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.

2. In einer Schüssel Olivenöl mit 3–4 EL Orangensaft, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Rote Bete, Orangenfilets und Zwiebel zugeben, vermengen und auf Teller verteilen. Lachs in Streifen schneiden. Rote-Bete-Orangen-Salat mit Lachs und Kresse garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	256 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	9 g