Gebeizter Lachs mit Roter Bete

Zeit gesamt
24h 15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Platzhalter	1 St.
Rote Bete, vorgegart	200 g
Bio Zitronen	1 St.
Wasser	2 EL
Brauner Zucker	80 g
Meersalz	100 g

Pfeffer, schwarz

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Auflaufform, große Auflaufform, Küchenkrepp, Frischhaltefolie, Pürierstab

1. PLATZHALTER: Lachsseite, 1 kg

Lachsseite waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Rote Bete abgießen und grob würfeln. Zitrone heiß waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben.

2. In einem hohen Gefäß Rote Bete mit Zitronenschale und 2 EL Wasser fein pürieren. Rohrzucker und Meersalz untermengen, Masse mit Pfeffer würzen.

3. In eine Auflaufform Lachsseite mit der Hautseite nach unten legen. Rote-Bete-Masse auf dem Lachs gleichmäßig verteilen, sodass er bedeckt ist. Mit Frischhaltefolie komplett einwickeln. Mit einer weiteren Auflaufform beschweren und Lachs im Kühlschrank ca. 24 Std. ruhen lassen.

4. Zum Servieren gebeizten Lachs aus der Frischhaltefolie wickeln und unter laufendem kalten Wasser abspülen. Lachs trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Gebeizten Lachs auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frische Brot und Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	107 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	0 g