

Räucherlachs-Tatar mit Roter Bete





Zubereitungszeit 20min





Zutaten

für 4 Portionen

3 St.
10 g
1 EL
2 EL
1 St.
300 g
1 St.
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