



Rote Bete mit gebratenem Lachs

250 g Rote oder Gelbe Bete, vorgekocht
2 x 120 g Lachsfilet
120 g Sauerrahm (10% Fett)
Abrieb und Saft von ½ Bio-Zitrone
3 Stängel Kerbel, fein gehackt
1 Stängel Dill
Kardamom, gemahlen
Sonnenblumenöl zum Braten
Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Pfannenwender
Schneidebrett • Gemüsehobel oder ein
scharfes Messer • Schneebesens
kleine Schüssel

Vorbereitung Die Rote Bete in Scheiben hobeln (wahlweise mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden) und zwei flache Teller mit den Scheiben auslegen. Pumpernickel zwischen den Händen zu feinen Bröseln zerreiben.

Zubereitung Die Lachsfilets in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von jeder Seite zwei Minuten braten, leicht salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen, in gehacktem Kerbel wenden, auf den Betescheiben anrichten.

Mit einem Schneebesens den Sauerrahm mit dem Zitronensaft und -abrieb verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Kardamom abschmecken.

Die Sauce über das Filet geben, mit Dill garnieren und die Pumpernickelbrösel rundum streuen.

Nährwert pro Portion:
439,5 kcal · Eiweiß 26 g · Fett 26 g · Kohlenhydrate 22,5 g · Ballaststoffe 3,6 g
