



ROTE-BETE-GRÜNKOHL-SALAT MIT LACHS UND ORANGEN-DRESSING



Für 2 Personen

FÜR DEN LACHS:

2 Lachsfilets (à ca. 100 g)
1 EL Olivenöl
Abrieb von ½ Bio-Orange
Salz, Pfeffer

FÜR DAS DRESSING:

Saft von ½ Bio-Orange
2 EL weißer Balsamico
3 EL Olivenöl
1 TL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer

FÜR DEN SALAT:

ca. 200 g Grünkohl (ohne Strunk,
in Stücke geschnitten)
2 kleine Äpfel
Saft von ½ Zitrone
2 gekochte Rote Beten
40 g Mandeln
100 g Feta

ZUBEREITUNG

Den Lachs kalt abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen. Olivenöl, Orangenabrieb, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Den Lachs damit marinieren und in einen ungelochten Dampfgarbehälter legen.

Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas füllen und gut durchschütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gewaschenen Grünkohl mit dem Dressing in eine Schüssel geben und mit den Händen circa 2 Minuten kräftig kneten.

Die Lachsfilets bei 75 °C Dampfgarstufe (Einschubhöhe 2) circa 8 Minuten dämpfen. Die Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab, der Fisch sollte in der Mitte noch etwas glasig sein.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Rote Beten in Würfel oder Stifte schneiden. Mandeln grob hacken. Alles zum Salat geben und vermengen.

Zum Schluss den Feta über den Salat bröseln. Gekarteten Lachs in Stücken auf dem Salat verteilen und servieren.