

# Menükarte



Heute empfehlen wir:

Lachsfilet gebraten mit Apfel-Meerrettich und gebackener roter Bete

Zutaten (für 4 Portionen)

- 4 Stück Lachsfilet à ca. 150g
- 400g Äpfel
- 2 TL Honig
- 3 TL Meerrettich
- 100g Sahne
- 4 Stück Rote Bete (roh, nicht gekocht !!)

Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Die Rote Bete waschen und mit Olivenöl bestreichen. Dann in Alufolie wickeln und im 170°C heißen Ofen ca. 45 min garen. Die etwas ausgekühlte Rote Bete schälen und in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, klein schneiden und in zerlassener Butter anbraten. Honig untermischen und pürieren.

Meerrettich und Sahne zugeben, alles bei kleiner Hitze etwas einkochen.

Lachs waschen und trocken tupfen, salzen und pfeffern. Auf beiden Seiten einige Minuten in heißem Öl anbraten.

Sofort mit Apfelmeerrettich und gebackener Roter Bete servieren.

TIPP:

Wenn es schnell gehen muss, kann man natürlich auch gekochte Rote Bete nehmen und diese nur schnell in Scheiben schneiden und in einem Topf erhitzen.

Guten Appetit!