

# Rote Bete-Salat mit gebratenem Lachs

## Für 4 Personen:

1 kg Rote-Bete-Knollen	Salz	Honig
4 Schalotten	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 EL Pflanzenöl	200 ml Balsamico-Essig	Pfeffer
400 g Lachsfilet	1 Knoblauchzehe	150 g Schmand
150 g Frischkäse	1 Bund Dill (klein)	

Die Rote Bete putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Bete darauf verteilen. Salz und Honig auf die Knollen geben. Mit einem weiteren, umgedrehten Backblech oder einer Kuchenform abdecken.

Rote Bete im heißen Backofen ca. 1 Stunde weich garen.

Die Rote Bete etwas abkühlen lassen, schälen und in hübsche Stücke oder Würfel schneiden.

Die Schalotten abziehen und längs vierteln.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Kräuter fein hacken.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anbraten.

Rosmarin und Thymian zugeben.

Schalotten mit Balsamico ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Die Schalotten-Essig-Mischung heiß über die Rote Bete gießen. Untermengen und ziehen lassen.

Inzwischen den Lachs kalt waschen, trocken tupfen und in Portionen teilen.

Knoblauch abziehen und andrücken.

Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsstücke salzen und im heißen Öl von beiden Seiten anbraten.

Knoblauchzehe zugeben, kurz mitbraten.

Den Herd ausschalten, die Pfanne mit einem passenden Deckel schließen. Lachs kurz nachziehen lassen, bis er noch leicht glasig ist.

Schmand und Frischkäse glattrühren. Mit Salz abschmecken.

Dill waschen, trocken schütteln, die Fähnchen abzupfen und fein hacken. Dill unter den Dip rühren.

Rote Bete-Salat nochmals abschmecken.

Salat, Lachsstücke und Dip anrichten. Dazu passt knuspriges Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 08. Februar 2023