



2A

Salat mit geräucherter Makrele, Rote Bete und Kapern



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Dressing aus Olivenöl, Senf, Essig und Zitronensaft zubereiten. Salat auf dem Teller anrichten und Rote Beten, Makrele und Kapern darüber verteilen. Mit dem Dressing vollenden.

Zutaten

- ☐ 150-200 g geräuchertes Makrelenfilet in Stücken
- ☐ 100 g gekochte Rote Bete in Stücken
- ☐ 50 g gemischter Salat
- ☐ 1 EL Kapern
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL frischer Zitronensaft
- ☐ 1 TL scharfer Senf
- ☐ 1 EL Weißweinessig

Nährwerte pro Person

Energie	579 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	46 g
Eiweiß	33 g