2A Fish

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**