

# Frühlingssalat mit Heilbutt

ca. 80 min | einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Frischkäse 0,2 % Fett
- 150 g geräucherter Heilbutt in großen Scheiben
- 200 g Rote Bete (gegart, vakuumiert)
- 150 g Blattsalat
- 1 Beutel KNORR Salatkrönung Gartenkräuter
- 3 EL Olivenöl
- Frischhaltefolie

## Nährwerte

| | |
|---|---|
| Energie (Kilojoule): | 789 kJ |
| Energie (Kilokalorien): | 189 kcal |
| Fett: | 11 g |
| davon gesättigte Fettsäuren: | 1,7 g |
| Kohlenhydrate: | 7,4 g |
| davon Zucker: | 6,8 g |
| Ballaststoffe: | 2,1 g |
| Eiweiß: | 13 g |
| Salz: | 0,59 g |

## Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Frischkäse mit 3 EL Frühlingszwiebelringen verrühren. Ein Stück Frischhaltefolie auf die Arbeitsfläche legen. Die Heilbuttscheiben zu einem Quadrat (ca. 20 x 20 cm) darauflegen und gleichmäßig mit der Frischkäsemasse bestreichen. Heilbuttscheiben zu einer Roulade aufrollen und in den Kühlschrank geben.

2. Rote Bete halbieren und in Spalten schneiden. Blattsalat waschen, putzen und trocken schleudern.

3. Blattsalat und Rote Bete mischen und auf Tellern anrichten. Beutelinhalt KNORR Salatkrönung mit 3 EL Wasser und Olivenöl verrühren und über den Salat geben.

4. Die Heilbuttroulade aus der Folie nehmen, in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Restliche Frühlingszwiebelringe über den Salat streuen und servieren.

## Tipps zu diesem Rezept

Statt Heilbutt geräucherten Lachs verwenden.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Kochzeit: 20 min Kühlzeit: 60 min

# Nutzungsbedingungen

## Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

## Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

## Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

## Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns