Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

22.09.2026

Räucherfisch auf Rote Rüben Bett

Schneller Räucherfisch auf Rote Rüben mit einer aromatischen Senf-Zitronen-Vinaigrette. Einfach, leicht und in nur 10 bis 15 Minuten zubereitet.



Und so gelingt‘s …

- Die Rote Rüben in hauchdünne Scheiben schneiden (gern auch einen Hobel verwenden) und auf zwei Tellern fächerartig verteilen
- Bereiten Sie eine Vinaigrette aus dem Öl, dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und dem Senf zu
- Legen Sie dann die filetierten Fischstücke auf die Rote Bete Scheiben
- Dann die Vinaigrette darüber träufeln
- Zum Schluss können Sie dies mit den Kräutern garnieren

Tipp
Dazu Roggenbrot oder Dinkelvollkornbrot reichen.

Zutaten **für 2 Portionen**

- 400 g Rote Rüben (vorgegart)
- 250 g geräucherte Makrele oder Forelle
- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- 1 EL Senf (nach Belieben mittelscharf oder scharf)
- 3 EL Zitronensaft (nach Geschmack)
- nach Belieben Salz und Pfeffer
- nach Belieben Frische Kräuter oder auch TK Kräuter (Dill, Petersilie usw.) gehackt

Sie möchten mehr Rezepte entdecken oder haben mehr Fragen?