

Partyhäppchen mit geräuchertem Forellenfilet

Zutaten : für 4 Portionen

125 g Langkornreis,
250 g Brokkoli,
100 g braune Champignons,
4 EL Olivenöl,
2 Frühlingszwiebeln,
100 g Forellenfilet geräuchert,
2 Scheiben geräucherter Lachs,
1 rote Chilischote oder Peperoni,
Saft von 2 Orangen,
Salz, Pfeffer,
2 EL Zitronensaft,
1 EL Weißweinessig,
Chicoree und frische Radicchioblätter,
frischen Dill od. Rucola zum Garnieren,



Zubereitung :

Den Langkornreis nach Packungsanleitung garen und dann in eine Schüssel geben und etwas auskühlen lassen. Den Brokkoli in Röschen zerteilen und über Dampf 5 Minuten weich garen und beiseite stellen. Die Champignons putzen und in dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Nun die Frühlingszwiebelringe und die geschnittenen Champignons in Olivenöl scharf anbraten und zum Reis geben. Das Forellenfilet zerpfücken, Gräten entfernen und ebenfalls zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben. Nun aus dem Orangensaft, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Weißweinessig und Olivenöl eine Marinade rühren und über den Salat geben. Auf Servierlöffel je ein Chicoreeblatt bzw. Radicchioblatt legen und den Salat darauf verteilen. Mit je einem Brokkoliröschen und einem kleinen Lachsstreifen verzieren. Chilischote in feine Ringe schneiden und über den Salat streuen. Garnieren und sofort servieren.