

## Fenchel-Forellenfilet-Reissalat

Mit Mango-Dressing

Zutaten für 2 Portionen :

1 große Fenchelknolle  
115 g geräuchertes Forellenfilet  
65 g gegarter Reis

Für das Mango-Dressing:

100 g sehr reife Mango (Flugware)  
2 EL Weißweinessig  
2 EL Olivenöl extra  
Saft einer Orange  
Salz  
weißer Pfeffer, grob gemahlen  
Currypulver

Zubereitung :

Für den Fenchel-Forellenfilet-Reissalat den Fenchel waschen, trocknen, vierteln und den Strunk heraus schneiden. Die Fenchelschalen in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün für die Garnierung aufheben. Das Forellenfilet zerpfücken, auf Gräten kontrollieren.

Für das Mango-Dressing die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und grob stückeln. Mangofleisch, Weißweinessig, Olivenöl und Orangensaft im Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.

Portionsweise Reis mit Fenchelstreifen vermischen und mit Mango-Dressing beträufeln. Forellenfilet oben auf legen und mit Fenchelgrün garnieren.

Als Fingerfood:

Eine zweite Fenchelknolle verwenden. Die äußeren Schalen der Fenchelknollen ablösen und als Füllschalen zuschneiden. Den Fenchel-Forellenfilet-Reissalat in den Schalen servieren.

