

Gemüsesalat mit geräucherter Forelle

Von Vincent Klink

Zutaten für 2 Portionen :

1 Fenchelknolle
2 Stangen Staudensellerie
100 g junge Karotten
100 g dünne grüne Bohnen
80 g Erbsen (TK)
Salz
1 Schalotte
Kräuter :
Je ein halbes Sträußchen Schnittlauch,
Pimpinelle, Petersilie, Estragon
2 EL Crème fraîche
1 EL Zitronensaft
1 TL Zucker
frisch gemahlener Pfeffer
1 geräuchertes Forellenfilet (ca. 150 g)



Zubereitung :

Den Fenchel waschen und in dünne Spalten schneiden ohne den Strunk zu entfernen. Dadurch bleiben die Fenchelschichten zusammen. Den Staudensellerie waschen, putzen, in 1 cm breite Streifen und dann in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Karotten schälen und würfeln. Die Bohnen putzen (Stielansatz abschneiden) und in reichlich Salzwasser etwa 10 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Karotten, Fenchel und Staudensellerie getrennt ebenfalls 10 Minuten blanchieren. Die aufgetauten Erbsen die letzten 5 Minuten zugeben. Das blanchierte Gemüse kalt abschrecken und zum Abtropfen auf ein Küchensieb geben. Die Schalotte schälen, fein würfeln und zu dem Gemüse geben.

Für das Dressing die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Mit Crème fraîche, Zitronensaft und Zucker vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über das Gemüse geben und alles gut vermengen.

Den Gemüsesalat in Sektschalen einfüllen. Die geräucherten Forellenfilets in der Mikrowelle oder im Backofen erwärmen, in Stücke schneiden und den Gemüsesalat damit garnieren.

Quelle : Das Rezept wurde so ähnlich in der WZ vorgestellt.