

Zartweizensalat mit Räucherforelle und Pomelo

Zutaten für 4 Portionen :

250 g	Zartweizen (2 Kochbeutel),
1 l	Geflügelbrühe,
400 g	Räucherforelle,
100 g	Ackersalat (geputzt gewogen)
200 g	Chicorée,
½	Zitrone,
1 St.	Pomelo (oder 2 Pink Grapefruit),
2 St.	rote Zwiebeln,
2 Scheiben	Ananas,
5 EL	Walnussöl,
3 EL	Weißweinessig,
	Salz, Zucker.



Zubereitung :

Den Zartweizen (Kochbeutel) in der Geflügelbrühe 10 Min. kochen. Abkühlen lassen. Die Räucher-Forellenfilets zerzupfen, Gräten dabei entfernen. Die Ananasscheiben würfeln. Die zerzupften Räucher-Forellenfilets und die Ananaswürfel mit dem noch warmen Zartweizen vermischen. Die Pomelo halbieren und das Fruchtfleisch zwischen den Häutchen herausschneiden. Den Ackersalat putzen, Röschen dabei teilen und gründlich waschen. Den Ackersalat trocken schleudern. In eine große Schüssel 2 l kaltes Wasser und den Saft einer halben Zitrone geben. Vom Chicorée 12 große äußere Blätter ablösen und sofort in das Zitronenwasser geben. Den übrigen Chicorée in dünne Streifen schneiden und ebenfalls sofort in das Zitronenwasser geben. Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer Glasschüssel Das Walnussöl mit dem Weißweinessig zu einer cremigen Sauce schlagen, mit Salz und Zucker abschmecken.

Anrichten des Zartweizensalat mit Räucherforelle und Pomelo :

Auf 4 große Teller jeweils 3 Chicorée Blätter legen. In die Zwischenräume Ackersalat häufen und mit den roten Zwiebelringen garnieren. Die Räucherforellen – Zartweizen – Mischung in die Chicorée Blätter häufen (seitlich in der Mitte mit Zartweizen abstützen). Die fein geschnittenen Chicorée Blätter gut abschütteln und neben den Ackersalat häufen.

Die Walnussöl – Sauce über den Salat und über die Räucherforellen – Zartweizenmischung träufeln.