

## Reissalat mit Räucherforelle

### Zutaten für 2 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, weißer Pfeffer aus der Mühle,  
2 EL Zitronensaft,  
1 EL Weißweinessig,  
zur Garnierung etwas Rucola oder frischen Dill,



### 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. Etwas grün zur Garnierung aufheben.

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. Den Salat auf Teller verteilen und den Brokkoli und die Lachsscheiben darauf anrichten. Chilischote in feine Ringe schneiden und über den Salat streuen. Garnieren und sofort servieren.