

## Sprossensalat mit Radieschen und Forelle

### Zutaten (für 2 Personen):

- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Balsamico bianco
- 1/2 TL flüssiger Honig
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 EL Rapskernöl
- 150 g gemischter Salat, z B. Batavia, Pflücksalat oder Rucola
- 8 Radieschen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 60 g gemischte Sprossen
- 2 (ca. 160 g) geräucherte Forellenfilets

Für die Vinaigrette in einer Schüssel den Zitronensaft mit Essig und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Öl unterschlagen.

Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern, bei Bedarf in mundgerechte Stücke zupfen. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die weißen und hellgrünen Teile in dünne Ringe schneiden. Die Sprossen (z.B. Alfalfa, Linsen, Radieschen) in einem Sieb kurz abbrausen und gut abtropfen lassen.

Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben, mit der Vinaigrette mischen und auf großen Tellern verteilen. Die Forellenfilets von der Haut ablösen und auf dem Salat anrichten.

### Nährwerte pro Portion:

230 kcal, 16 g Eiweiß, 14 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

### Tipp:

Wer mag, kann die Forellenfilets auch leicht angewärmt servieren. Dazu die Fischstücke auf eine ofenfeste Platte legen und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad auf der mittleren Schiene 5-10 Minuten erwärmen.

### Empfehlenswert bei:

Adipositas  
Akne  
Arthrose  
Blasenentzündung  
Bluthochdruck  
Bronchitis  
Brustkrebs-Nachsorge  
Diabetes  
Divertikulose  
Fettleber  
Fettstoffwechselstörungen  
Gicht

Hashimoto  
Herzschwäche  
Metabolischem Syndrom  
Morbus Crohn (nach individueller Verträglichkeit)  
Morbus Bechterew  
Multiple Sklerose  
Nasendpolypen  
Parodontitis  
Rheuma  
Rosazea  
Schuppenflechte  
Sinusitis  
Verstopfung  
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs  
Letzter Sendetermin: 29.07.2019  
Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)