

Sprossensalat mit Radieschen und Forelle

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Balsamico bianco
- 0,5 TL flüssiger Honig
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 EL Rapskernöl
- 150 g gemischter Salat
- 8 Radieschen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 60 g gemischte Sprossen
- 2 geräucherte Forellenfilets

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

Salat (z.B. Pflücksalat, Batavia, Rucola) putzen, waschen und trocken schleudern, bei Bedarf in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die weißen und hellgrünen Teile in dünne Ringe schneiden. 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.

Tipp:

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

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen