# French Toast mit Räucherlachs und Feldsalat

Zutaten für den Toast (für 4 Personen):
· 4 Vollkorn-, Mischbrot oder Toast
· 2 Eier
· 100 g saure Sahne
· 3 EL Parmesan
· 2 EL Butterschmalz oder Ghee
· Salz
· Pfeffer
· 2 EL frisch geriebener Meerrettich
· 4 Scheiben Räucherlachs
· 100 g gemischte Nüsse
· 4 Feigen

Feigen halbieren oder vierteln, Nüsse hacken und in einer Pfanne rösten. Beides beiseitestellen.

Eier, saure Sahne und Parmesan in einen hohen Becher geben. Alles mit einem Pürierstab mixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermasse in eine flache Schüssel füllen. Die Brotscheiben etwa 30 Sekunden hineinlegen, sodass sie sich vollsaugen können. Danach wenden und die andere Seite ebenfalls kurz in der Eiermasse ziehen lassen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Brote darin bei mäßiger Hitze goldbraun braten.

Zutaten für den Salat:
· 2 Bio-Orangen
· 1 Bio-Zitrone
· 1 TL Ahornsirup
· Salz
· Pfeffer
· 2 EL Olivenöl
· 100 g Feldsalat

Orangen und Zitrone säubern, die Schale abreiben oder abschneiden und anschließend in feine Streifen schneiden. Den Saft der Zitrusfrüchte auspressen. Abrieb und Säfte mit den anderen Zutaten verrühren. Feldsalat waschen und trocknen.

Anrichten:
· Sprossen oder Kresse
· aus der Mühle: Pfeffer

Die knusprigen Toastscheiben auf Teller legen. Den Feldsalat mit etwas Vinaigrette vermengen und auf den Toast legen. Darauf die Lachsscheiben platzieren. Die Feigen und einige Sprossen an die Brotscheiben legen. Alles mit der restlichen Vinaigrette beträufeln und mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen. Zum Schluss frischen Meerrettich darüber reiben und mit den gehackten Nüssen garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!
Sendetermin: 25.12.2022
Koch/Köchin: Tarik Rose

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