

Spitzkohl-Fenchel-Salat mit gebratener Lachsforelle

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 kleiner Spitzkohl
- 1 Knolle Fenchel
- 1 Apfel
- 0,5 Gurke
- 0,5 Bund Dill
- 0,5 Bund Kerbel
- 1 TL Schwarzkümmel
- kaltgepresstes Rapsöl
- 1 Blutorange
- Salz
- Pfeffer
- 280 g Lachsforellenfilet

Spitzkohl und Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. In eine große Schüssel geben. Apfel entkernen und in Würfel schneiden. Gurke schälen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Dill und Kerbel von den Stielen zupfen und die Blätter fein hacken.

Schwarzkümmel zum Spitzkohl und Fenchel in die Schüssel geben, Rapsöl hinzufügen und alles gut durchkneten, bis sich die Kohl- und Fenchelstreifen weich anfühlen. Dann die Apfel- und Gurkenwürfel sowie die Kräuter dazugeben. Alles gut vermengen, den Saft der Blutorange über dem Salat verteilen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachsforelle salzen. Eine Pfanne auf den Herd stellen und warm werden lassen. Fühlt sich der Pfannenboden warm an, das Rapsöl in die Pfanne geben. Den Fisch darin zuerst auf der Hautseite anbraten, dann wenden. Aufpassen, dass das Öl nicht anfängt zu rauchen.

Spitzkohl-Fenchel-Salat auf Teller geben und den Fisch darauf anrichten.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 20.02.2024

Koch/Köchin: Thomas Sampl

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