

Petersiliensalat mit geräucherter Forelle

(für 4 Portionen)

520 kcal /2175 kJ pro Portion

Zutaten:

1/4 l Gemüsebrühe, 100 g rote Linsen, 4 Tomaten, 1 Salatgurke, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 3 Bund glatte Petersilie, 1 unbehandelte Zitrone, 100 ml Rapsöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Zucker, 4 geräucherte Forellenfilets.

Zubereitung:

1. Die Gemüsebrühe aufkochen und die Linsen darin etwa 6 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Tomaten waschen, halbieren und entkernen, dann in Spalten schneiden. Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Die Gurkenhälften in Scheiben schneiden.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trockenschleudern. Blätter von den Stielen zupfen.
4. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen. Die Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Den Saft auspressen, zusammen mit dem Öl verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
5. Die Linsen, Tomaten, Gurken, Frühlingszwiebeln und Petersilie mit der Marinade locker vermischen.
6. Die Forellenfilets mit dem Salat portionsweise auf Tellern anrichten.

Dazu schmecken Körnerbrot oder kleine Laugenbrötchen.