



Petersiliensalat mit geräucherter Forelle (für 4 Personen)
520 kcal/2175 kJ pro Portion

Zutaten:

**1/4 Liter Gemüsebrühe, 100 Gramm 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 herausschaben. 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 Laugenbrötchen.**

Quelle: Deutsche Edel-Forelle