.

Räucherforelle auf Linsensalat

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

(für 4 Personen) 150 g rote Linsen Salz 80 g rote Zwiebeln 1 Päckchen Dill (TK) 5 EL Weißweinessig 1 TL Honig 1 TL Senf 3 EL Rapsöl Pfeffer 5 g Öl 200 g kleine Champions 100 g Schmand 1 geriebene Zitronenschale 1 TL Zitronensaft 4 geräucherte Forellen

Linsen in Salzwasser 3-4 Minuten kochen, absieben und kalt abspülen. Zwiebeln pellen, fein würfeln. Dill und Weißweinessig mit Honig, Senf, Rapsöl und Pfeffer vermischen und Linsen zufügen. Öl erhitzen. Champignons in dicke Scheiben schneiden, kross anbraten und zu dem Salat geben. Schmand mit einer abgeriebenen Zitronenschale und Zitronensaft vermischen, Dill zufügen. Geräucherte Forellen mit Linsensalat auf einem Teller anrichten und servieren.