



Herbstliche Salatbowl mit marinierter Lachsforelle und Süßkartoffeln

Zutaten (für vier Portionen):

400 g geräucherte Lachsforellenscheiben
2 EL Olivenöl

Marinade Fisch:

Saft von 1 Zitrone
4 EL Apfelsaft
2 EL Olivenöl, kalt gepresst
1 TL frische Dillspitzen
Pfeffer

Salat:

1 Bund Rucola
½ Kopf Friséesalat
100 g Blutampfer
120 g Tomatenfilets
200 g Süßkartoffelscheiben (cm-Stärke)
2 EL Olivenöl

Salatmarinade:

Saft von 2 Zitronen
4 EL Olivenöl
50 ml Ginger Ale
1 EL Ahornsirup
2 Msp. Wasabi

Topping:

1 Schälchen rote Kresse
2 EL gerösteter Sesam

Zubereitung (circa 35 Minuten - ohne Marinierzeit):

Alle Zutaten der Fisch-Marinade miteinander verrühren. Lachsforellenscheiben mit der Marinade beträufeln und 10 bis 15 Minuten marinieren lassen.

Öl erhitzen, Süßkartoffelscheiben beidseitig anbraten und zugedeckt ohne Hitze durchziehen lassen.

Den Salat waschen, mundgerecht zerteilen, mit den Tomatenfilets und den Süßkartoffeln mischen und auf Tellern verteilen.

Pfanne erhitzen, Öl zugeben und bei mittlerer Hitze die Forellenscheiben kurz angehen lassen. Noch warm auf dem Salat verteilen, mit der Salatmarinade beträufeln und mit Kresse und Sesam verfeinern.

Nährwerte pro Portion:

527 kcal - 36 g Fett - 26 g Eiweiß - 28 g Kohlenhydrate - 2,5 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch.