



GEDÄMPFTE LACHSFORELLE AUF LINSENSALAT MIT FRÜHLINGSZWIEBELN

👉 FÜR 4 FISCHESSEN 👈

- 4 Portionen Lachsforellenfilets, jeweils ca. 160 g
- 200 g rote Linsen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Zitronen
- 2 Äpfel (säuerlich)
- 2 EL Honig
- 1 Prise grobes Meersalz
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Rapsöl
- 150 ml leichter Weißwein

Die Linsen über Nacht in Wasser einweichen und am nächsten Tag in kräftigem Salzwasser etwa 20 bis 30 Minuten bissfest garen.

Aus dem Apfelessig, Senf, Salz, Pfeffer, Honig, Zucker und dem Rapsöl eine Vinaigrette anrühren und die Linsen darin für circa 10 Minuten marinieren.

Die Äpfel waschen, das Kernhaus entfernen, in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln (so werden sie nicht braun).

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und zusammen mit den Äpfeln unter den Linsensalat geben.

Anschließend das Lachsforellenfilet in einen leichten Weißwein einlegen und bei schwacher Hitze pochieren. Dabei darauf achten, dass der Sud nicht zu kochen beginnt.

Den Linsensalat auf einem Teller anrichten und darauf das Lachsforellenfilet geben.

Schon
gewusst ...?
Omega-3-Fettsäuren im Fisch
und hochwertiges Eiweiß
in den Linsen fördern die
Leistung des Gehirns.

Guten Appetit wünscht
das Studentenwerk München!

