

Lauwarmer Kartoffel-Linsen-Salat mit geräucherter Forelle

 healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/73/Lauwarmer_Kartoffel_Linsen_Salat_mit_geraeucherter_Forelle.html

Gewusst wie! Rachs 5€-Küche

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 100 g Linsen
- 1 Zwiebel
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Senf
- 4 – 6 EL Weißweinessig
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 EL Butter
- 100 g Feldsalat
- 4 EL neutrales Pflanzenöl
- ½ Bund Schnittlauch
- 125 g geräucherte Forelle
- 1 Stück frischer Meerrettich, ca. 25 g
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in gesalzenem Wasser leise köchelnd weichkochen.
2. Währenddessen Linsen in sprudelnd kochendem, ungesalzenem Wasser kochen.
3. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.
4. Apfel schälen, vierteln, Kernhaus entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 5 mm breite Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Apfelwürfel kurz in der Butter dünsten, mit 1 EL Weißweinessig ablöschen und vom Herd ziehen.
5. Zwiebel schälen, fein würfeln und mit der Brühe zum Kochen bringen. Eine kleine gekochte Kartoffel als erstes pellen, mit einer Gabel fein zerdrücken und gemeinsam mit dem Senf und 3 EL Weißweinessig mit einem Schneebesen in die Brühe rühren.
6. Die restlichen gekochten Kartoffeln abgießen, leicht abkühlen lassen, pellen und in ca. 4 mm dünne Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben, Linsen und Apfelwürfel in eine Schüssel geben und mit der heißen Brühe übergießen.
7. Forellenfilets mit den Händen in mundgerechte Stücke zupfen, in einer Pfanne leicht erwärmen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
8. Pflanzenöl und Schnittlauchröllchen unter den Kartoffel-Linsen-Salat heben und mit Salz, Pfeffer und evtl. einer Prise Zucker abschmecken.
9. Zum Servieren 2 Drittel des Feldsalats unterheben, den restlichen Salat und die Forellenstücke auf den Salat setzen und mit frisch geriebenem Meerrettich bestreuen.

Preis pro Person: 1,99 €