

Avocado-Apfel-Salat mit geräucherter Forelle

Schwierigkeitsstufe: 1 (5 ist am schwersten)



Copyright: wiberg

VORBEREITUNG:

Salatblätter waschen, Avocado schälen, entkernen, Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, Zwiebel schälen, halbieren.

Dauer in Minuten

Vorbereitung: ca.5

Zubereitung: ca.10

Zutaten: 4 Blatt Kopfsalat

2 reife Avocados

2 säuerliche Äpfel

1 kl. weiße Zwiebel

2 EL Zitronensaft

2 EL Natives Olivenöl Extra

wiberg sesam gewürz

wiberg drei pfeffer

320 g geräuchertes

Forellenfilet, ohne Haut

4 Zweige Dill

ZUBEREITUNG:

Salatblätter den Tellern arrangieren.

Avocado und Äpfel in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft sowie Nativem Olivenöl Extra gut vermengen. Anschließend mit sesam gewürz und drei pfeffer kräftig abschmecken.

Zum Schluss geräuchertes Forellenfilet in mundgerechte Stücke schneiden und kurz im Backrohr bei ca. 70 °C leicht erwärmen.

Den Salat auf den vorbereiteten Tellern anrichten, die Forellenfilets darauf setzen und mit frischem Dill garnieren.

TIPPS:

Für Apfelallergiker kann die japanische Nashi eine Alternative sein

(kjj)