Rezept

Erbsensalat mit Räucherfisch

Ein Rezept von Erbsensalat mit Räucherfisch, am 22.05.2026

Zutaten

100 g	TK-Erbsen
1 1/2 EL	Weißweinessig
2 EL	Crème légère
	Salz
2 EL	TK-Gartenkräuter
1 Handvoll	Baby-Spinat
5	Radieschen
½ TL	Dijon-Senf
2 EL	Rapsöl
	Pfeffer
1	geräuchertes Forellenfilet (ca. 120 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 30 g F, 37 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Erbsen in einen Topf geben. Wasser im Wasserkocher aufkochen, darübergießen und die Erbsen darin 5-8 Min. ziehen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Radieschen putzen, waschen und vierteln. Essig, Senf, Crème légère und Öl glatt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die TK-Kräuter untermischen. Das Forellenfilet mit einer Gabel in mundgerechte Stücke zerteilen. Baby-Spinat waschen, trocken schütteln oder schleudern.

3. Die lauwarmen Erbsen mit dem Dressing mischen, dann die Radieschen untermischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann vorsichtig das Forellenfilet und den Spinat unterheben. Am besten mit einem Stück frischem Baguette genießen.