Rezept

Forellen-Avocado-Salat mit Meerrettich-Dill-Dressing

Ein Rezept von Forellen-Avocado-Salat mit Meerrettich-Dill-Dressing, am 24.04.2024

Zutaten

1	Mini-Romanasalat
1	Avocado
1 Scheibe	Pumpernickel oder 4 Pumpernickel-Taler (à ca. 9 g)
150 g	Staudensellerie
125 g	geräuchertes Forellenfilets ohne Haut

Meerrettich-Dill-Dressing:

1	Bio-Zitrone
2 TL	Agavensirup
	Kräutersalz
4 Stängel	Dill
150 g	Doppelrahmfrischkäse
1 Stück	frischer Meerrettich (ca. 30 g)
	frisch gemahlener grüner Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 38 g F, 22 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben. 1 TL Schale abreiben und 2 TL Saft auspressen. Den Frischkäse mit Zitronensaft, Agavensirup und 2-3 EL Wasser glatt rühren. Den Meerrettich schälen und fein reiben, drei Viertel davon unter den Frischkäse rühren.

2. Die Frischkäse-Mischung mit Kräutersalz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Evtl. noch 1 Spritzer Zitronensaft dazugeben. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und bis auf einen kleinen Rest hacken und unter das Dressing mischen.

3. Den Romanasalat putzen, in Blätter teilen, waschen und trocken schleudern oder tupfen. Die Blätter quer in breite Streifen schneiden und eine Platte damit auslegen. Den Sellerie putzen, entfädeln, waschen und quer in dünne Scheibchen schneiden. Selleriescheibchen über den Salat streuen. Die Avocado halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen, klein schneiden und zum Salat geben.

4. Das Forellenfilet in mundgerechte Stücke teilen oder schneiden, auf dem Salat verteilen und mit dem restlichen Meerrettich bestreuen.

5. Das Dressing in Klecksen auf dem Forellen-Avocado-Salat verteilen. Das Pumpernickel zerkrümeln und darüberstreuen. Den Salat mit den restlichen Dillspitzen garnieren und sofort servieren.