

Rezept

Gemüse-Tramezzini mit geräucherter Forelle

Ein Rezept von Gemüse-Tramezzini mit geräucherter Forelle, am 09.06.2026

Zutaten

50 g TK-Erbsen	Salz
150 g Quarkzubereitung (0,2 % absolut) oder Magerquark	30 g Crème fraîche
Kräutersalz, schwarzer Pfeffer	1 Msp. Dijonsenf
50 g eingelegter Kürbis	1/2 dünne Lauchstange
4 Scheiben helles Kasten-Vollkornbrot (je 25 g)	4 Radicchiosalatblätter
1/2 Zitrone	100-125 g geräuchertes Forellenfilet ohne Haut

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Erbsen in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. garen. Erbsen abgießen und abkühlen lassen.
2. Den Quark mit der Crème fraîche und dem Senf cremig rühren, mit Kräutersalz und Pfeffer herzhaft würzen. Lauch putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Kürbis abtropfen lassen und klein würfeln. Lauch, Kürbis und Erbsen unter die Quarkcreme mischen.
3. Die Radicchioblätter waschen und trocken tupfen. Von den Brotscheiben die Rinde abschneiden. Auf 2 Brotscheiben je 1 Salatblatt legen. Je ein Viertel der Gemüsecreme daraufstreichen. Das Forellenfilet halbieren und auf der Gemüsecreme anrichten.
4. Von der Zitronenhälfte die Schale abschneiden und 2 sehr dünne Scheiben Fruchtfleisch abschneiden. Die Zitronenscheiben auf das Forellenfilet legen.
5. Die restliche Gemüsecreme obenauf verteilen, mit je 1 Salatblatt und 1 Brotscheibe bedecken. Brotscheiben leicht andrücken und die belegten Brote diagonal durchschneiden.