

Rezept

Geräucherte Forelle auf Kohlrabisalat

Ein Rezept von Geräucherte Forelle auf Kohlrabisalat, am 28.06.2026

Zutaten

Für das Dressing:

3 EL Apfelessig	3 EL Rapsöl
1 EL Honig	1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Sahnemeerrettich (aus dem Glas)	Salz

Für den Salat:

2 Kohlrabi (à ca. 400 g)	1 Apfel
Salz	3 EL Rapsöl
2 Scheiben Vollkornbrot (à ca. 30 g)	4 Forellenfilets (à ca. 60 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 37 g F, 28 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Für das Dressing Apfelessig, Rapsöl, Honig, Senf und Sahnemeerrettich verrühren. Das Dressing mit Salz abschmecken.
2. Für den Salat die Kohlrabi schälen und fein raspeln. Den Apfel waschen, entkernen und bis auf das Kerngehäuse grob reiben. Die Kohlrabi- und Apfelraspel in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Den Salat ca. 5 Min. ziehen lassen, dann mit etwas Salz abschmecken.
3. In der Zwischenzeit das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Den Kohlrabisalat auf zwei Tellern anrichten. Die Forellenfilets schräg halbieren und darauflegen. Das geröstete Brot grob zerbröseln und die Stücke dekorativ in den Kohlrabisalat stecken.