

Geschichtete Apfelköstlichkeit

à la Silke N.

🕒 50 Minuten III Leicht



Bild: BVEO

Zubereitungsweise

Von den Äpfeln Kerngehäuse entfernen, dann mit der Schale in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Sellerie, Möhre und Fenchel putzen und raspeln. Mangofleisch vom Kern lösen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Alles miteinander vermengen.

Von den Forellenfilets die Haut entfernen und dann den Fisch mit einer Gabel grob zerkleinern.

Für das Dressing Meerrettich, Joghurt, Preiselbeeren, gekörnte Brühe und Gewürze gut verrühren. Nun zuerst Salat, dann Fisch, dann Pumpernickel und zum Schluss nochmal Salat in dekorative Gläschen schichten. Dressing drüber geben. Obenauf eine Deko aus Mandelkernen, Sprossen, Tomaten und Dillzwiebeln platzieren. •

Zutaten

Basis

3 große Äpfel, 2 Stangen Sellerie, ½ Fenchelknolle, 1 große Möhre, 1 reife Mango, 4 geräucherte Forellenfilets, 100g Pumpernickel-Brot, 2 EL Zitronensaft

Dressing

150 g Sahneerrettich, 350 g Naturjoghurt 3,5% Fett, Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle, einige zerstoßene Pfefferbeeren, 2 EL Preiselbeeren aus dem Glas, 1 TL gekörnte Brühe

Deko

Mandeln, Cocktailtomaten, Radieschensprossen, frischer Dill

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel. 030-28 49 78-0

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de