

Feldsalat mit Champignons, Forelle und Apfelvinaigrette

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Feldsalat
- 300 g braune Champignons
- je 2-3 Stiele Majoran und glatte Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Weißweinessig
- 1 großer Apfel
- 2 EL Apfelsaft
- 1 Prise Zucker
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 5 EL Rapsöl
- 4 geräucherte Forellenfilets
- 1 Handvoll Kartoffelchips (natur).



Zubereitung:

1. Feldsalat waschen, putzen, verlesen und trocken schleudern. In eine Schüssel geben. Champignons putzen, falls nötig waschen und trockentupfen. Je nach Größe halbieren oder vierteln. Kräuterblätter abzupfen und grob schneiden.
2. Pilze in einer Pfanne im heißem Olivenöl anbraten, salzen und pfeffern. Kräuter untermischen und beiseite stellen.
3. Apfel schälen und fein würfeln. Essig, Apfelsaft, Zucker, Senf, Salz, Pfeffer und Rapsöl verschlagen, mit den Apfelwürfeln mischen. Über den Feldsalat geben und vorsichtig mischen. Pilze ebenfalls untermischen.
4. Forellenfilets in mundgerechte Stücke zerteilen, mit dem Salat anrichten. Alles mit grob zerdrückten Kartoffelchips bestreuen.

1 Portion enthält ca. 467 kcal/1910 kJ, 9 g Eiweiß, 45 g Fett, 7 g Kohlenhydrate