

Lachsforellensalat mit Frühlingskräutern & Joghurt



Herzhaft und doch leicht...

Das Wetter wird zunehmend angenehmer. Da passt ein erfrischender Salat mit geräucherter Lachsforelle.

Den besonderen Geschmack liefern zum einen die frischen Kräuter. Zum anderen bringt die Gemüsemischung aus Petersilienwurzel, Sellerie, Erbsen und Karotte ein vollmundiges Aroma. Die Zwiebel- und Essiggurkenwürfel machen den Salat knackig, herzhaft und würzig. Und als Krönung: Würfel von Räucherforellen und ein Hauch von Meerrettich...

Hier die komplette Rezeptur für unseren **"Lachsforellensalat mit Frühlingskräutern & Joghurt"**:

Zutaten

Für 4 Personen

- 200 g geräucherte Lachsforellenfilets
- 150 g Karotten
- 150 g Sellerie
- 150 g Petersilienwurzel
- 1 Zwiebel, rot oder Weiß
- 150 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 100 g Essig- oder Salzgurken
- 150 g Joghurt
- 50 g Majonäse
- 4 – 5 EL Essig oder Zitronensaft
- 1 – 2 TL Meerrettich
- Salz und Pfeffer
- Nach Belieben etwas Bärlauch, Kerbel, Dill, Schnittlauch und Petersilie, fein geschnitten
- **Extra:** Brot und frisch geriebener Meerrettich

Zubereitung

Die Karotten, den Sellerie und die Petersilienwurzel schälen und in ca. 0,5 – 1 cm große Würfel schneiden. Die Gemüswürfel und die tiefgekühlten Erbsen in kochendem Wasser (leicht gesalzen) ca. 5 Minuten kochen. (Wer das Gemüse bissfest möchte, kocht es kürzer.) Das Gemüse in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Anschließend 5 – 10 Minuten abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit 150 g Joghurt mit 50 g Majonäse, 4 – 5 EL Essig, Salz, Pfeffer und fein geschnittenen Kräutern in einer Schüssel verrühren.

Die Zwiebeln schälen. Die Zwiebeln und die Essiggurken in feine Würfel schneiden. Die Essiggurken- und Zwiebelwürfel sowie das gekochte Gemüse zum Joghurtdressing geben und verrühren.

Zum Schluss die Lachsforellenfilets in 1 cm große Würfel schneiden und unter den Salat mischen.

Tipp: Den Salat mit Brot und frischen Meerrettich servieren.

