

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 Gemüsewürfel 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.