

Salat nach Art der Mooser Fischersfrau



Zutaten:

für 4 Personen

- 4 Felchenfilet (4 x 120 g)
- 2 Höri-Bülle (Zwiebeln von der Höri oder normale rote Zwiebeln)
- 1 großer fester Freiland – Kopfsalat
- 8 Cocktailtomaten
- 2 hartgekochte Eier
- 100 ml Rotweinessig
- 50 ml naturtrüber Apfelsaft
- 100 ml kaltgepresstes Rapsöl
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Felchenfilet mit Salz und Pfeffer würzen und gut von beiden Seiten anbraten. Die grünen Blätter vom Kopfsalat entfernen und waschen. Das gelbe Herz des Salates vierteln und den Strunk so heraus schneiden, dass ein kleiner Rest die Kopfsalatblätter zusammen hält. Die grünen Blätter, in mundgerechte Stücke gezupft, auf vier Teller in der oberen Hälfte verteilen und die Herzviertel draufsetzen. Die geviertelten Tomaten und die klein geschnittenen Eier darauf verteilen. Das gebratene Felchen lauwarm auf die restliche Tellerfläche legen.

Rotweinessig, Rapsöl, Apfelsaft miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Eventuell mit etwas Wasser die Säure reduzieren. Die Hälfte des Dressings über dem Salat verteilen. Die andere Hälfte mit, in feine Würfel geschnittenen, Höri-Bülle vermengen und über das warme Felchenfilet verteilen.

Tipp: Eventuell noch etwas Petersilie darüber streuen.