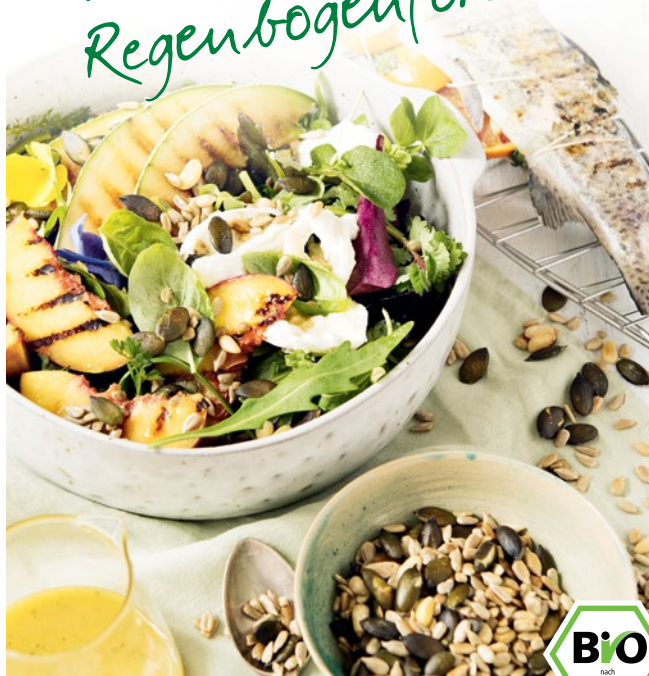




Sommersalat mit knusprigen Salat- kernen und gegrillter Regenbogenforelle



DE-ÖKO-001



Lust auf CLASEN!

SOMMERSALAT MIT KNUSPRIGEN SALATKERNEN UND GEGRILLTER REGENBOGENFORELLE

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 TL scharfer Senf
- 1,5 EL milder Essig (z.B. Honig Balsam)
- 4 EL **CLASEN BIO** Salatkerne Mix
- 1 Pfirsich (160 g)
- ¼ Cantaloupe Melone (250 g)
- 1 mittelgroße Regenbogenforelle (ca. 260 g)
- ½ Orange
- 5 Stiele Basilikum
- 125 g Büffelmozzarella
- Salz, Pfeffer
- 75 g Blüten- und Kräutersalat (oder ein anderer Blattmix)



Zubereitung:

1. Für das Dressing Olivenöl, Honig, Senf und Essig in ein Schraubglas geben, verschließen und kräftig schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salatkerne Mix in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten.
2. Den Pfirsich halbieren und den Stein entfernen. Die Melone schälen und die Kerne entfernen. Das Obst in schmale Spalten schneiden. Die Forelle waschen, trocken tupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Orange in Scheiben schneiden und die Forelle mit den Orangenscheiben und ein paar Blättchen Basilikum füllen. Die Forelle mit Küchengarn fest umwickeln oder in eine Fischzange legen. Auf dem vorgeheizten Grill ca. 3 Min. von jeder Seite grillen. Nach der Hälfte der Garzeit das Obst hinzufügen und mit garen.
3. Den Mozzarella in kleine Stücke teilen. Den Salat in eine große Schüssel geben und mit dem gegrillten Obst, dem Mozzarella, dem Salatkerne Mix und dem Dressing vermischen.
4. Den Salat mit der Forelle und einem kühlen Getränk servieren.

Nährwerte für Portion:

2800 kJ / 674 kcal, KH: 26 g, Fett: 43 g, EW: 39 g



35 Min.
Zubereitungszeit