

Linsen-Gurken Salat mit gebratener Forelle



Zutaten:

1 Dose Linsen (braune, 265 g Abtropfgewicht), 200g Salatgurke, 2 Stangen Staudensellerie (mit Grün), 1 Apfel (kleiner), Salz, Pfeffer, 3 TL Honig, 4 EL Apfelessig, 5 EL Öl, 125g Forellenfilet

Zubereitung:

Linsen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Gurke streifig schälen, längs vierteln und die Kerne abschneiden. Gurke schräg in Scheiben schneiden. Sellerie putzen und das helle Grün hacken. Stangen in Scheiben schneiden. Apfel vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden.

Alles in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Honig und Essig würzen. Öl untermischen. Forellenfilets salzen, anbraten grob zerzupfen und über den Salat geben.

Gutes Gelingen ☺