

Kochen mit Elfriede



Frühlingsalat mit Räucherfisch und Kernöl-Dressing

Zutaten:

Für 4 Portionen

1 Karotte, 1 gelbe Karotte, 1 Kohlrabi, 1 Bund Frühlingszwiebel,
1/16 l Apfelessig, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer,
80 g Blattsalate, 200 g Räucherforelle,
geröstete Kürbiskerne

Zutaten für das Kernöl-Dressing:

3 hart gekochte Eier, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Senf, Saft von ½ Zitrone,
1/16 l Kürbiskernöl, 1/8 l Öl (Rapsöl, Sonnenblumenöl, ...)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Karotten und Kohlrabi grob reiben. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, alles zusammen in eine Schüssel geben, mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker vermischen und einige Zeit stehen lassen.

Für das Dressing die Eier schälen, in Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß geben.

Die geschälte Knoblauchzehe dazu pressen und alles mit Senf, den Gewürzen, dem Zitronensaft und dem Kernöl mit dem Stabmixer glatt pürieren. Das Öl langsam einfließen lassen und ca. 2 Minuten weitermixen, bis sich eine sämige Mayonnaise ergeben hat.

Die Blattsalate waschen, trocknen, mit dem marinierten Gemüse vermischen und auf Tellern anrichten. Den Räucherfisch in gleichgroße Stücke schneiden und auf dem Salat verteilen.

Mit der Kernöl-Dressing und den gerösteten Kürbiskernen bestreut servieren.

