



Endivien-Tomatensalat mit Forellenkroketten

Zutaten (für vier Personen)

2 schwarz gefärbte Brötchen (Black Rolls)
80 g Paprikawürfel (bunt)
80 g angeschwitzte Zwiebelwürfel
1 Ei
150 g geräuchertes Forellenfilet

2 EL Mehl
2 Eier
60 g Semmelbrösel
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

1/2 Kopf Endiviensalat
80 g feine Zwiebelwürfel
3 EL Apfelessig
100 ml Apfelsaft
1 TL Honig
3 EL Olivenöl
1 EL gehackte Petersilie
3 große Strauchtomaten

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Schwarze Brötchen würfeln. Paprikawürfel, angeschwitzte Zwiebeln und ein Ei zugeben, alles vermengen. Geräuchertes Forellenfilet in kleine Würfel schneiden, untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein paar Minuten ziehen lassen. Dann aus der Masse Kroketten formen, mehlieren, durch aufgeschlagene Eier ziehen, in Semmelbrösel wenden und in heißem Olivenöl von beiden Seiten goldgelb ausbraten.

Endiviensalat in Streifen schneiden, kurz in lauwarmes Wasser legen, danach abschütten und gut abtropfen lassen. Feine Zwiebelwürfel mit Apfelessig, Apfelsaft, Honig, Olivenöl und gehackter Petersilie gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Endiviensalat mit der Marinade anmachen und auf einem flachen Teller in der Mitte anhäufeln. Tomaten säubern, in Spalten schneiden, um den Endiviensalat legen. Die Kroketten halbieren und auch anlegen. Tomaten mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Nährwerte pro Portion

501 kcal – 26 g Fett – 22 g Eiweiß – 49 g Kohlenhydrate – 4 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch.