



## Rapunzel-Chicoréesalat mit marinierter warmer Rauchforelle in Kren-Apfelmarinade

### Zutaten für vier Personen

250 g Feldsalat  
2 Chicoréeknospen  
1 Nashi-Birne

### Für die Marinade:

1 EL frisch geriebener Kren (Meerrettich)  
80 ml Apfelsaft  
3 EL Olivenöl  
4 EL Apfelessig  
2 EL rote Paprikawürfel, fein geschnitten  
Knoblauchsatz, Pfeffer

### Für die Forellenfilets:

4 geräucherte Forellenfilets  
1/2 TL frische gehackte Dillspitzen  
2 EL Olivenöl  
1 TL Sesam

### Zubereitung (circa 30 Minuten)

Forellenfilets auf eine Platte legen und mit der Mischung aus Olivenöl, Dillspitzen und Sesam bestreichen. Chicoréeknospen halbieren, Strunk ausschneiden, die Blätter in Streifen zerteilen. Die Nashi-Birne mit dem Apfelausstecher vom Kernhaus befreien, in dünne Scheiben schneiden und in feine Stäbchen zerteilen.

Alle Zutaten der Marinade gut mit einander verrühren, mit Knoblauchsatz und Pfeffer abschmecken. Küchenfertigen Feldsalat mit Chicorée und Nashibirne vorsichtig vermengen, auf Tellern verteilen.

Pfanne erhitzen, die in mundgerechte Stücke zerteilten Forellenfilets mit der oberen Seite in die Pfanne legen, nach 30 Sekunden wenden und nochmals 30 Sekunden erhitzen. Die Stücke anschließend ringsum auf dem Salat verteilen und alles gut mit der Marinade beträufeln.