



## Forellenfleischerl auf Wurzelgemüse mit Feldsalat

### Zutaten (für vier Personen)

500 g Lachsforellenfilet ohne Haut  
60 g feine Schalottenwürfel  
1 EL gehackte Kapern  
100 g Paprikawürfel (bunt)  
1 Brötchen, in klein geschnittene Würfel  
1 EL gehackter Dill  
1 EL Meerrettich  
2 Eier  
1 ½ EL Olivenöl  
150 g gekochte Linsen  
je 50 g feine Streifen von Karotten, Lauch und Sellerie  
1 ½ EL Öl  
100 ml Gemüsebrühe  
1 ½ EL Aiwar  
Salz, Pfeffer

300 g Feldsalat  
1 kleine gewürfelte Schalotte  
1 EL Essig  
2 EL Olivenöl

### Zubereitung (circa 35 Minuten)

Lachsforellenfilet in kleine Würfel schneiden, klein geschnittene Brötchenwürfel, Eier und Dill zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Gehackte Kapern, bunte Paprikawürfel, Meerrettich und Schalottenwürfel untermischen. Masse kurz anziehen lassen, danach Pflanzlerl (Klopse, Frikadellen) formen. In heißem Olivenöl beidseitig sanft braten, zur Seite stellen, mit Restwärme durchziehen lassen.

Streifen von Karotten, Lauch und Sellerie in heißem Öl angehen lassen, gekochte Linsen zugeben, mit etwas Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und als Bett auf tiefem Teller anrichten. Auf die Pflanzlerl etwas Aiwar geben und auf das Bett setzen. Feldsalat mehrmals gut waschen, abtropfen lassen, mit Essig, Öl und Schalottenmarinade anmachen und separat dazu servieren.

### Nährwerte pro Portion

405 kcal - 23 g Fett - 35 g Eiweiß - 22 g Kohlenhydrate - 1,8 BE

**Dieses Gericht ist lactosefrei & pescetarisch.**