



## Rauchforellensandwichs an Pflücksalat

### Zutaten für vier Personen

4 geräucherte Forellenfilets (à 80 – 100 g)  
140 g Frischkäse  
40 g gehackte Kapern  
12 gehackte Sardellen  
60 g Paprikawürfel (bunt)  
60 g feine Zucchiniestreifen  
8 Scheiben Sandwichtoast  
2 EL Aiwar  
40 g Pflücksalat  
1 EL Öl  
1 EL Essig  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 15 Minuten)

Rauchforellenfilets klein würfeln und mit Frischkäse, gehackten Kapern, gehackten Sardellenfilets, ansautierten Paprikawürfeln und Zucchiniestreifen gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Toastscheiben mit Aiwar bestreichen. Forellenmasse darauf bis zum Rand verstreichen. Mit zweiter Toastscheibe abdecken. Vorgeheiztes Waffeleisen mit etwas Öl einpinseln, Toast darauf legen und mit Deckel vom Waffeleisen etwas andrücken, bis goldgelbes Waffelmuster entstanden ist. Toast schräg halbieren und auf flachen Tellern aufgestellt anrichten. Pflücksalat mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen und rundum mit anrichten.

### Nährwert pro Portion

528 kcal – 18 g Fett - 37 g Eiweiß – 52 g Kohlenhydrate – 4,5 BE  
**Dieses Gericht ist pescetarisch.**