



Wildkräutersalat mit Feigen und Chili-Lachsforelle

Zutaten (für vier Personen)

300 g Wildkräutersalat
8 frische Feigen

Marinade:

80 g feine Zwiebelwürfel
1 TL Chiliflocken
2 EL gemischte, gehackte Kräuter
3 EL Zitronenessig
3 EL Olivenöl
3 EL Gemüsebrühe

12 Scheiben (circa 250 g) geräucherter Lachs
1 EL frisch geriebener Ingwer
1 TL Chiliflocken
1 EL gehackte Dillspitzen
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

2 EL Korianderblätter

Zubereitung (circa 15 Minuten)

Wildkräutersalat waschen, gut abtropfen lassen, als schönes Bukett auf flachem Teller anrichten. Frische Feigen säubern, vierteln, mit ansetzen.

Zwiebelwürfel mit Chiliflocken, gemischten, gehackten Kräutern, Zitronenessig, Olivenöl, Gemüsebrühe gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, über Salatbukett verteilen.

Frisch geriebenen Ingwer, Chiliflocken, gehackten Dill, Olivenöl und Zitronensaft über die Lachsscheiben träufeln, zu Rosen eindrehen, beim Salat mit ansetzen, mit Korianderblättern bestreuen, nochmals mit Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Person

316 kcal – 21 g Fett – 18 g Eiweiß – 18 g Kohlenhydrate – 1,5 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch, gluten-, lactose- und eifrei.