

Warme Schwarzwälder Räucherforelle mit süß-saurem Alblinsensalat



Nussiger Linsensalat mit Schwarzwälder Räucherforelle: ein Gedicht

Zutaten (für 4 Personen)

- Vier halbe Schwarzwälder Räucherforellen (mit oder ohne Haut)

Linsensalat

- 250 g Alblinsen
- 100 g Karotte, geschält und fein gewürfelt
- 100 g Pastinake oder Kohlrabi oder Rettich oder Spargel, geschält und fein gewürfelt
- 100 g Petersilienwurzel, geschält und gewürfelt
- 50 g Selleriestange, fein gewürfelt
- 50 g Apfelwürfel, entkernt und fein gewürfelt
- 1 Stange Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- Kräuter nach Wahl (z.B. Schnittlauch, Petersilie, etwas Liebstöckel, Thymian etc.)
- 500 ml Gemüsebrühe für die Linsen
- 2 EL Essig für die Linsen

Salatsoße

- 1-2 mittelgroße Zwiebeln, geschält und fein gewürfelt
- 300 ml Rotwein (z.B. Spätburgunder)
- 100 ml naturtrüber Apfelsaft
- 100 ml Essig (z.B. Rotweinessig oder Apfelessig)
- 50 ml Gemüsebrühe (hier die Einkochflüssigkeit der Linsen verwenden!)
- 200 ml Öl (z.B. Leindotteröl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Rapsöl)
- 50 ml Walnussöl
- 25 g Butter
- 1 EL grobkörniger Senf
- 1 EL Honig
- 1 TL brauner Zucker
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Extra

- Salatblätter zum Dekorieren (z.B. Eichblattsalat)
- Kleine Tomaten

Zubereitung

1. *Am Vortag:* Für den Linsensalat die Linsen über Nacht in Wasser einweichen.
2. Dann: Einweichwasser abgießen und Linsen in einen Topf geben. Mit Brühe und zwei EL Essig aufgießen und langsam bissfest kochen. Dann durch ein Sieb gießen (Einkochbrühe aufheben!) Die Linsen mit dem klein gewürfelten Gemüse, Apfel und Frühlingzwiebeln in eine Schüssel geben.
3. Für die Salatsoße die Zwiebelwürfel in einem Topf mit Öl 3 Minuten glasig dünsten. Mit Rotwein ablöschen und auf ein Drittel einkochen. Restliche Zutaten (ohne Öle) für die Salatsoße dazu geben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen. Salatsoße noch heiß auf den Linsensalat geben. Mischen und mindestens zwei Stunden ziehen lassen. Nun die Öle einmischen. Gegebenenfalls mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Fein geschnittene Kräuter untermischen.
4. 15-20 Minuten vor dem Servieren die Forellenfilets im auf 50°C vorgeheizten Backofen (Umluft) erwärmen. Dabei mit Klarsichtfolie abdecken, damit die Filets saftig bleiben.

Tipp: Filets lauwarm mit Linsensalat servieren. Dazu passen knackige Salatblätter und frisch geriebener Meerrettich.