

LACHSFORELLENFILET IM SPECKMANTEL

PORTIONEN: 4



ZUTATEN

Fisch:

4 Lachsforellen à ca. 150 g
8 dünne Scheiben Bauchspeck
Salz
Pfeffer

Apfel-Radieschen-Vinaigrette:

3 Granny-Smith Äpfel
8 Radieschen
2 EL Apfelessig
3 EL Mohnöl
2 EL Olivenöl
Saft einer Zitrone
Salz
Pfeffer

Garnitur:

Babyspinat
Petersilienöl
Molle (nach Geschmack)

MAHLZEIT UND GUTES GELINGEN!

ZUBEREITUNG

Vinaigrette:

Äpfel in feine Stifte schneiden.
Radieschen fein hobeln.
Sofort mit Zitronensaft vermengen.
Essig, Mohnöl und Olivenöl einrühren.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fisch:

Lachsforellenfilets kontrollieren und eventuell entgräten.
Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
Jedes Filet mit Kräutern belegen und mit zwei Speckscheiben umwickeln.
Hautseite zuerst in einer heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett anbraten.
Etwa 3 Minuten braten.
Wenden und weitere 2 Minuten fertig garen.

Kraulis Tipps zum Anrichten:

Vinaigrette mittig auf dem Teller platzieren.
Babyspinat locker darüber verteilen.
Lachsforellenfilets aufsetzen.
Mit Petersilienöl beträufeln.
Mit Molle und frischen Kräutern vollenden.

EINFACH KRAULI - DIE LT1 SOMMERKÜCHE - EXKLUSIV AUF LT1!

