



Knusprige Lachsforelle mit Apfel-Kartoffel-Salat

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, festkochend	1 kg
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Schnittlauch, frisch	1 Bund
Äpfel, rot	2 St.
Zitronen	1 St.
Gemüsebrühe	300 ml
Öl	5 EL
Essig	2 EL
Senf	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Lachsforelle, ganz	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Min. bissfest garen.
2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden.
3. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und Zwiebel darin ca. 3 Min. garen. Brühe leicht abkühlen lassen. 3 EL Öl, Essig und Senf zugeben und verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. In einer Schüssel Kartoffelscheiben mit lauwarmem Dressing übergießen, vermengen und mindestens ca. 20 Min. ziehen lassen.
5. Währenddessen in einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Lachsforelle waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und rundherum kräftig salzen. Lachsforelle auf der Hautseite ca. 4 Min. kross goldbraun braten. Zitronenscheiben in die Pfanne geben. Lachsforelle drehen und ca. 2 Min. glasig garen.
6. Äpfel unter den Kartoffelsalat mischen und zusammen mit knusprig gebratener Lachsforelle und Zitrone servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	474 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	17 g