Porreesalat mit Räucherlachs

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Lauch	2 St.
Cherrytomaten	250 g
Räucherlachs	100 g
Pinienkerne	4 EL
Senf	1 EL
Honig	1 TL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	5 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, Sieb

1. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Porree längs halbieren, Wurzelenden entfernen und in Streifen schneiden. Im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. garen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

2. Tomaten waschen und halbieren. Räucherlachs in Streifen schneiden. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne ca. 2 Min. fettfrei rösten.

3. In einer Schüssel Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl kräftig unterschlagen. Porree und Kirschtomaten mit dem Dressing vermengen. Porreesalat auf Tellern verteilen und mit Räucherlachs und Pinienkernen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	281 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	17 g