



Gartensalat mit Kräuterdressing

geräucherter Forelle und gebratenen Linsensprossen

ZUTATENLISTE:

50 g getrocknete Linsen, Wasser zum Einlegen, 300 g geräucherte Forelle, frische Kräuter nach Lust und Laune, 50 g Sauerrahm, 200 g Joghurt, Saft von einer Zitrone, BAD ISCHLER Salat Salz, etwas Pfeffer, 2 EL Olivenöl, frischen Schnittlauch, 1 Bund Gartensalat

ZUBEREITUNG:

1. Die rohen Linsen über Nacht in Wasser einlegen und quellen lassen. Am nächsten Tag die Linsen in ein nasses Tuch wickeln und 3–4 Tage an einem warmen Platz ruhen lassen. Da die Linsen Luft zum Keimen benötigen, sollten sie auf dem Tuch großzügig verteilt werden. Das Tuch 2–3 mal täglich mit lauwarmen Wasser befeuchten. So beginnen die Linsen zu keimen.
Wichtig: Die Linsen dürfen nie im Wasser liegen!
2. Die geräucherte Forelle in mundgerechte Stücke schneiden und dabei auf mögliche Gräten kontrollieren.
3. Anschließend die Kräuter sehr fein hacken und mit Sauerrahm, Joghurt, Zitronensaft und BAD ISCHLER Salat Salz verrühren. Für circa 5 Minuten ziehen lassen und bei Bedarf noch einmal nachwürzen.
4. Schnittlauch fein schneiden und das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Linsensprossen kurz scharf anbraten und mit BAD ISCHLER Salat Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Forellenstücke auf den Linsensprossen verteilen. Mit einem Deckel abdecken und 2 Minuten rasten lassen.
5. In der Zwischenzeit den Salat mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten. Die Linsensprossen und Forellenstücke darauf verteilen und dem Gericht mit einer Prise BAD ISCHLER Salat Salz die letzte Würze verleihen.

