

Kartoffelsalat mit geräucherter Forelle

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g festkochende Kartoffeln
2 Bund Radieschen
250 g Räucherforellenfilets
1 Bund Frühlingszwiebeln
½ Bund Dill
2 Bio – Zitronen
250 g griechischer Joghurt (max. 10 % Fett)
2 EL Leinöl
1 TL körniger Senf
Pfeffer
Salz



Zubereitung:

Kartoffeln putzen und in kochendem Wasser ca. 25 – 30 Minuten garkochen. In einem Sieb abgießen, abtropfen und ausdampfen lassen. Anschließend pellen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In der Zwischenzeit Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln / schneiden. Forellenfilets in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und hacken.

Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben. Eine in Spalten schneiden. Die zweite Frucht halbieren und auspressen. Joghurt mit 2 EL Zitronensaft, Leinöl, Senf, Pfeffer und Salz in einer Schüssel vermengen.

Kartoffeln, Radieschen und Forellenstücke auf einer großen Platte anrichten. Frühlingszwiebelringe sowie Dill darüber streuen und mit Joghurtsauce beträufeln. Mit Zitronenspalten servieren.

☆ Tipp: Statt Räucherforelle passt auch Räucher-Tofu!

Nährwertangaben (pro Portion)

Kalorien: 341, Eiweiß: 19,6 g, Fett: 14,0 g (GFS: 4,8 g, EUFS: 3,5 g, MUFS: 4,5 g), Kohlenhydrate: 30,0 g, Ballaststoffe: 4,3 g, Calcium: 139 mg