

Fruchtiger Fischsalat mit Forelle in Apfel-Mango-Vinaigrette



ZUTATEN (für 4 Personen):

- 350 g geräuchertes Forellenfilet
- 1 Apfel
- 1 kleine Mango
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- 1 Haselnuss großes Stück Ingwer
- 4 El Teutoburger Raps-Kernöl „Vielseitig“
- 1 Spritzer Tabasco
- 1 Zweig Minze

Forellenfilet in Stücke teilen. Apfel und Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Fisch und Früchte mit Zitronensaft, Salz, geriebenem Ingwer, Raps-Kernöl „Vielseitig“ und Tabasco mischen. 2 Stunden marinieren.

Fischsalat in tiefe Teller verteilen und mit fein geschnittener Minze garnieren.

Tipp: Der Salat lässt sich auch gut am Vortag vorbereiten und kann über Nacht im Kühlschrank durchziehen. Statt Mango können Sie auch Papaya verwenden und mit frischem Koriander garnieren.

Pro Portion:

248 kcal (1039 kJ), 18,7 g Eiweiß, 12,9 g Fett, 13,6 g Kohlenhydrate (1,1 BE)