

# MADAME MAISCH KOCHT

## Geräucherter

### Forellen-Salat low carb

Das Fisch-Weggla gehört zum Volksfest wie das Riesenrad. Ein schneller, herzhafter Genuss. Wer es ein wenig feiner, Mundgeruch ärmer und low carb haben möchte, et voila: Fisch-Weggla dekonstruiert.



**Zubereitungszeit** ca. 20 Minuten

**Zutaten** für etwa 2 Personen

#### Forellen-Salat low carb

- \* 4 Eier
- \* 1 Gemüsezwiebel
- \* 1 Apfel
- \* 3 Stangen Staudensellerie
- \* Cocktail-Tomaten für die Schönheit
- \* ½ Bd. Dill
- \* 1 geräucherte Forelle
- \* 1 TL Rapsöl
- \* ca. 300 g Ziegenjoghurt
- \* 1 TL Meerrettich
- \* 1 TL milder Essig
- \* Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

1. Die Eier hart kochen.
2. Die Gemüsezwiebel, den Apfel und den Staudensellerie klein schneiden Die Cocktail-Tomaten vierteln. Für die Deko einen Dill-Halm zur Seite legen. Den Rest häckseln.
3. Die geräucherte Forelle filetieren. Mein Tipp: Erst die Haut abziehen, dann vom Rückgrat der Gräte aus jeweils eine Hälfte des Fischfilets vom Gräten-Gerüst schieben. Mit der Messerspitze der Länge nach über das Filet streichen. Das entlarvt eventuell hängen gebliebene Gräten (die geben ein anderes Geräusch ab).
4. Die Zwiebelwürfel in etwas Öl in der Pfanne anschwitzen. Nach einigen Minuten Apfel und Sellerie kürz mitdünsten lassen. Pfanne zur Seite stellen. Der Inhalt darf abkühlen.
5. Das Ziegenjoghurt mit Meerrettich, Essig, Dill, Salz und Pfeffer verfeinern.
6. Das Sellerie-Apfel-Gemüse in das Joghurt rühren und abschmecken.
7. Die Eier pellen und vierteln oder halbieren.
8. Sellerie-Apfel-Joghurt auf den Teller geben, Fischfilet darauf drapieren, Eier daneben setzen und mit den Cocktailtomaten und dem Dill ausgarnieren.

**Tipp** Damit es noch flotter geht: Eier bereits am Vorabend hart kochen und auch die Joghurt-Soße lässt sich am Vorabend schon zubereiten.

**Bon Appétit!**