

# MARLEY SPOON



## Räucherforelle mit Joghurdip

und lauwarmem Linsen-Apfel-Salat



20-30min



2 Personen

Heute wird es gesund, ganz nach dem Motto "An apple a day keeps the doctor away". Belugalinsen, Äpfel, Dill und Räucherforelle sind eine unschlagbare Kombination! Linsen stecken voller Ballaststoffe und halten lange satt, Äpfel versorgen uns mit Vitaminen, Dill wird dank seiner ätherischen Öle eine heilende Wirkung zugesprochen und die Forelle liefert gesunde Omega 3 Fettsäuren. Noch dazu ist e...

## Was du von uns bekommst

- geräucherte Forellenfilets <sup>4</sup>
- Dill
- Salatgurke
- Belugalinsen
- Apfel
- Joghurt <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- kleine Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 617.0kcal, Fett 17.2g, Eiweiß 42.7g, Kohlenhydrate 62.3g



### 1. Linsen kochen

500ml Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, **Linsen** hinzugeben und für ca. 20-25Min. zugedeckt köcheln lassen. Das Wasser sollte vollständig verdampft sein, falls noch Wasser im Topf ist, **Linsen** in einem Sieb abgießen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und 1EL Essig abschmecken.



### 4. Joghurt anrühren

**Joghurt** mit dem restlichem **Dill**, Salz und Pfeffer verrühren.



### 2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Gurke** der Länge nach vierteln und in dünne Scheiben schneiden. **Apfel** vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und **Apfelstücke** längs in dünne Scheiben schneiden. **Gurke** und **Apfel** in eine Schüssel geben. Mit Salz, Zucker und etwas Pfeffer würzen sowie mit dem 1EL Essig und 1EL Olivenöl abschmecken.



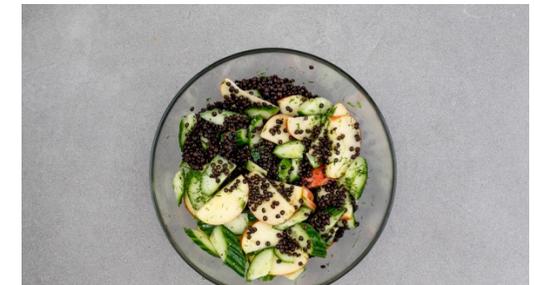
### 5. Forelle leicht erwärmen

Die **Forellenfilets** mit 2-3EL Wasser in eine Pfanne geben, das Wasser erhitzen und dann vom Herd nehmen, mit einem Teller abdecken und ca. 2-3Min. ziehen lassen.



### 3. Dill schneiden

**Dill** ohne harte Stiele fein hacken und die **Hälfte** davon zu den **Gurken- und Apfelscheiben** geben.



### 6. Servieren

Die **Linsen** kurz abkühlen lassen, dann mit dem **Gurken-Apfel-Salat** vermengen, ggf. nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Linsensalat** auf Teller verteilen, die **Forellenfilets** darauf drapieren und **Dill-Joghurt** dazu reichen.