

MARLEY SPOON



Räucherforelle mit Joghurdip

und lauwarmem Linsen-Apfel-Salat



20-30min



4 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

- Joghurt 7
- Apfel
- Belugalinsen
- Salatgurke
- geräucherte Forellenfilets 4
- Dill

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 554.0kcal, Fett 14.1g, Eiweiß 39.7g, Kohlenhydrate 57.0g



1. Linsen kochen

1L 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 1-2EL 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. **Äpfel** vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und **Apfelstücke** längs in dünne Scheiben schneiden. **Gurke** und **Äpfel** in eine Schüssel geben. Mit Salz, Zucker und etwas Pfeffer würzen sowie mit dem 2EL Essig und 2EL Olivenöl abschmecken.



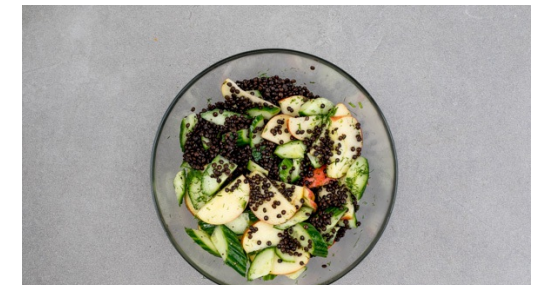
5. Forelle leicht erwärmen

Die **Forellenfilets** mit 2-3EL Wasser in eine mittelgroße 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.