



Bild folgt

Toast mit geräuchertem Stremellachs

(247 kcal, KH 10 g, P 18 g, F 15 g)

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Handvoll Friséesalat
- 4 Blätter Radicchio
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Öl
- 2 EL Senfkörner
- 3 EL Kapern
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL fein gehackter Dill
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 4 TL Frischkäse
- 300 g Stremellachs, in 8 Stücke geschnitten

Zubereitung:

Die Salate waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin hell andünsten, dann die Senfkörner und Kapern zufügen und den Essig unterrühren. Alles bei mittlerer Hitze etwa 4 Min. schmoren und mit Dill, Salz und Pfeffer würzen.

Die Vollkorntoastscheiben mit Frischkäse bestreichen, die Salatblätter darauf verteilen und die Toasts jeweils mit 2 Stücken Stremellachs belegen. Zum Schluss die Zwiebel-Kapern-Soße darüber verteilen.