

GESUND UND LECKER FESTTAGSMENÜ



Vorspeise: RÄUCHERFISCHMOUSSE MIT FELDSALAT

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 2 Forellenfilets, geräuchert
- 300g Frischkäse
- 100g Schmand
- 4 EL Sahne,
Salz & Pfeffer
- ca. 2 EL Zitronensaft
- ca. 2 TL Meerrettich
- ca. 3 EL Estragon, frisch, gehackt
- Feldsalat
- 6 EL Weißweinessig
- 4 EL Kürbiskernöl
- Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

Die Forellenfilets in kleine Stücke teilen und zusammen mit der Sahne, dem Frischkäse und dem Schmand in ein hohes Gefäß geben.
Mit dem Mixstab pürieren.
Den Estragon kleinhacken und unterrühren.
Anschließend die Mousse mit Zitronensaft, Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Feldsalat waschen und putzen.
Weißweinessig und Kürbiskernöl zusammen mit etwas Pfeffer und Salz zu einer Vinaigrette verrühren. Die Vinaigrette über den Feldsalat geben.
Die Kürbiskerne in einer Pfanne (ohne Fett/Öl) leicht anrösten und über den Feldsalat streuen.