Geräucherte Forelle auf Lattichsalat mit weissen Bohnen

Lattich eignet sich gut für gemischten Salate, er ist robust und fällt nicht zusammen, wenn er mit "gewichtigeren" Zutaten vermischt oder belegt wird, dazu hat er einen kräftigen Geschmack der gut zur geräucherten Forelle passt. Ergänzt wird der Salat mit marinierten weissen Bohnen, mit der milden, fast etwas süsslichen Tropea-Zwiebel und mit Radieschen-Sprossen. Vorsicht bei der Dosierung dieser Sprossen, sie sind zuweilen recht scharf.

Der Salat kann auch zur Vorspeise gereicht werden, mit seiner kräftigen Art eignet er sich aber vor allem als gute, sommerliche Hauptmahlzeit.

Zuaten

1	geräuchertes Forellenfilet ca. 100g
40g	weisse Bohnen getrocknet
1	kleiner Lattich
1/4	Tropea-Zwiebel
2El	Radieschen-Sprossen
2El	Sonneblumenöl
2El	weisser Balsamico
1Tl	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Danach in frischem, kaltem Wasser aufkochen und ca. 45 Minuten köcheln lassen bis sie weich sind. In ein Sieb abgiessen, kurz mit kalten Wasser abspülen, in eine Schüssel geben, salzen und mit 1 El Balsamico vermischen. Auskühlen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Forellenfilet im auf 75° vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten aufwärmen. Das muss nicht

unbedingt sein, aber leicht warm schmeckt die geräuchte Forelle noch viel besser.

Sonnenblumenöl, 1El Balsamico und Zitronensaft in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lattich in ca. 1-2cm breite Streifen schneiden und zusammen mit den weissen Bohnen mit der Sauce vermischen. Auf einem flachen Teller anrichten.

Tropea-Zwiebel zu dünnen Ringen schneiden und auf dem Salat verteilen. Haut vom Forellenfilet abziehen und das Filet auf den Salat legen.

Bohnen marinieren