

Sabines

GENUSS-TIPP AUS



GEFÜLLTER CHICORÉE MIT LACHSFORELLE & SONNENWEIZEN

ZUBEREITUNG

Karotten, Kohlrabi, rote Paprika und Mozzarella in gleich große Würfel schneiden. Die Karotten etwas vorkochen und abschrecken. Die Lachsforelle ebenfalls in Würfel schneiden. Einige Streifen Lachsforellenfilet für die Deko beiseite legen. Den Sonnenweizen 10 min in Salzwasser kochen und unter kaltem Wasser abschrecken. Alles zusammen in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken und vermengen. Vom Chicorée die Blätter vorsichtig abnehmen und jeweils 2 Blätter mit der Masse befüllen. Die Fischstreifen obenauf legen und im Backofen ca. 6 Minuten bei 160° garen. Mit etwas Balsamico Essig und Olivenöl beträufeln und genießen.

ZUTATEN für 2 Personen

2 Stück Chicorée	50 g Jungzwiebeln
200 g Lachsforelle	1 Zitrone
100 g Karotte	Salz
100 g Kohlrabi	Pfeffer
100 g Sonnenweizen	Olivenöl
50 g Rote Paprika	Balsamico Essig
50 g Mozzarella	

An Guata!

ALLE ZUTATEN DAZU FINDEST DU NATÜRLICH IN UNSERER MARKTHALLE.