



## Forelle an Senfsauce

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

### Senfsauce

- 150g Blanc battu
- 90g Crème fraîche
- 1 Esslöffel Meerrettichsenf
- ⅓ Teelöffel Salz
- wenig Pfeffer

---

- 240g geräucherte Forellenfilets, in Stücken
- 1 Esslöffel Estragonblättchen

1. Blanc battu und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren.
2. Forellen mit der Sauce auf Tellern anrichten, mit Estragon garnieren.

**Dazu passt:** Toast.

**Lässt sich vorbereiten:** Senfsauce 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Pro Person:** 10g Fett, 17g Eiweiss, 2g Kohlenhydrate, 725 kJ (173 kcal)

## Lauwarmer Schwarzwurzelsalat an Senf-Vinaigrette

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.  
Vorspeise für 4 Personen

- 1 kg Schwarzwurzeln
- 5 dl Wasser, mit
- 2 Esslöffel Essig gemischt

### Linsen

- 3 Esslöffel rote Linsen
- 3 dl Wasser

### Senf-Vinaigrette

- 1½ Esslöffel milder Senf
- 1 Esslöffel Aceto balsamico bianco
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 3 Esslöffel Gemüsebouillon
- Pfeffer, Salz, nach Bedarf
- 1 Esslöffel Schnittlauch, fein geschnitten

1. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, im Wasser schälen (ergibt ca. 500g). Schräg in ca. 4cm lange Stücke schneiden, sofort ins

Essigwasser legen. Dampfkorbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter das Korbchen einfüllen. Schwarzwurzeln ins Korbchen legen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. weich dämpfen (siehe auch Dampfgartipp).

2. Linsen im Wasser ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln, abtropfen, beiseite stellen.
3. Für die Vinaigrette alle Zutaten bis und mit Bouillon verrühren, mit den Schwarzwurzeln und Linsen mischen, würzen, Schnittlauch darüberstreuen.

**Dampfgartipp:** Schwarzwurzeln in die Lochschale legen. Ab Erreichen der Temperatur von 100 Grad ca. 20 Min. garen.

**Pro Person:** 10g Fett, 4g Eiweiss, 8g Kohlenhydrate, 589 kJ (141 kcal)

Leicht



## Der passende Wein

### Riesling Alsace AOC Blanc

**Herkunft:** Frankreich/Elsass

**Rebsorte:** Riesling

**Charakter:** Helles Zitronengelb, sehr intensive Aprikosen- und Pfirsicharomen, blumige Rosennoten, im Gaumen typische, frische Rieslingsäure, komplex und ausgewogen, mit langem Abgang.

**Passt zu:** Forelle mit Senfsauce, zum Schwarzwurzelsalat sowie zu Meeresfrüchten und zu Apéros.

Erhältlich in vielen Coop Verkaufsstellen und unter [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

