

Italienische Rezepte

Bunter Salat Romanische Art

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Salat, Fisch, Gemüse, Kalt, Lachs, Italien

300 g	Erbsen (TK)	75	geräucherten Seelachs nehmen
1 Teel.	Salz (knapp)	3	Tomaten
1/4 Teel.	Zucker	1/2	Salatgurke (knapp)
1 kleine	Kopfsalat	2	Eier
150 g	Räucherlachs in Scheiben,		-hartgekocht
	Ersatzweise könnte man auch	1	Zitrone (unbehandelt)

Für Die Marinade:

3	Olivenöl	Salz + Pfeffer
1	Dillessig	Dillzweige zum Garnieren

Der Salat ist etwas für Festtage, da er nicht ganz billig ist. Für alltags könnte man auch Räucher Seelachs verwenden. Davon dann allerdings nur 75g, weil er stärker gesalzen ist. Erbsen in kochendes Wasser geben. Mit Salz und Zucker würzen. 6 Min. kochen. Im Kochwasser abkühlen lassen. Salat putzen und waschen. Blätter auf vier Teller legen. Aus den gewaschenen Tomaten den grünen Stängelansatz herausschneiden.

Dann Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden. Eier achteln. Diese Zutaten um den Lachs herum anrichten. Erbsen abtropfen lassen. Auf die Teller verteilen. Zitrone achteln. Auf jeden Teller kommen zwei Achtel. Aus Olivenöl, Dillessig, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Gut abschmecken. Über die Salatzutaten verteilen.

30 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit Dill garnieren. Zeit Vorbereitung: ca. 15 Minuten