

Altländer Fischsalat

Zutaten | 6 Portionen

600 g	Fischfilet ohne Gräten (Kabeljau oder Rotbarsch)
	Saft aus einer halben Zitrone
	Salz
100 g	Mayonaise
150 g	Saure Sahne
2 EL	Tomatenketchup
	Salz, Pfeffer
1	reife Birne
2	Äpfel
	Saft aus einer Zitrone
1	Salat nach Wahl, z.B. Kopfsalat
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitungszeit: 20 Min., Garzeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Den Fisch säubern.
- Die Stücke in einen Kochtopf legen und ohne Flüssigkeitszugabe langsam ziehen lassen (der Fisch zieht Wasser), mit Zitronensaft beträufeln, salzen und abgedeckt ca. 15 Minuten bei geringer Hitze dünsten, anschließend abkühlen lassen. Statt im Kochtopf kann man den Fisch auch im Backofen garen (150°C).
- Mit zwei Gabeln etwas zerpfücken.
- Aus Mayonaise, saurer Sahne, Tomatenketchup, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen.
- Birne und Äpfel raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Einen Teil vom Obst kann auch gewürfelt oder in Streifen geschnitten werden.
- Salat putzen und eine Salatplatte mit den Blättern auslegen.
- Obst unter die Mayonaise heben und abwechselnd mit dem zerpfücktem Fisch auf die Platte geben. Mit dem Fisch beginnen.
- Schnittlauch fein schneiden und über den Salat geben.

Tipp:

Dazu schmeckt Baguette oder Schwarzbrot mit frischer Butter bestrichen. Statt Schnittlauch passt auch Dill oder Petersilie sehr gut.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 253,67 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
344 kcal	22,1 g	17,8 g	19,9 g	67,1 mg