

Lauch-Apfel Salat mit geräucherter Forelle für 4 Personen

2 Lauchstange hell	Lauch halbieren, die äusserste Schicht entfernen und den Lauch sauber waschen.
2 Apfel	Den Lauch in ganz feine halb Ringe schneiden.
2EL Sonnenblumenkerne	Apfel entkernen und in kleine Würfel schneiden.
180g Creme Fraiche	Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Bratpfanne goldbraun rösten.
1stk Zitronensaft	In einer Schüssel Creme Fraiche, Zitronensaft, Senf und Honig gut vermischen. Evt. Je nach Konsistenz 1-2 EL Wasser begeben. Die Sauce gut abschmecken.
1TL Senf	Die Sauce mit dem Lauch und den Äpfeln vermischen und anrichten.
1TL Honig	
Salz / Pfeffer	
150-200g Geräucherte Forelle	Darüber die geräucherte Forelle legen.
	Wer möchte kann sich noch einen leckeren Brotchip dazu machen
1 Baguette / anderes Brot	Baguette in dünne schräge Scheiben schneiden.
Butter & Olivenöl	Es sollte so dünn wie möglich geschnitten werden.
1 Zehe Knoblauch	In einer Bratpfanne Butter und Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch mit der Schale andrücken und mit den Kräutern in die Pfanne.
Wenig Rosmarin/ Thymian	Die Brotchips im geschmackvollen Öl gold-braun ausbacken und auf ein Papier legen und leicht mit grobem Salz bestreuen. Dazu servieren.