

# Warmer Blumenkohl-Salat mit gebratener Forelle

## Für 2 Personen

1 Zwiebel	1 Blumenkohl (ca. 400 g)	1 EL Rapsöl
250 ml Gemüsebrühe	1 Zitrone, unbehandelt	1 EL Kapern
2 Sardellen	1/2 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer
1 Forelle	1 EL Butter	

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Blumenkohl in Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen. In einem Topf mit Rapsöl, die Zwiebel anschwitzen, Blumenkohlröschen zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und nicht zu weich dünsten. Abschütten und in eine Schüssel geben. Zitrone heiß abspülen, abtrocknen, Schale abreiben und anschließend den Saft auspressen. Kapern und Sardellen hacken. Schnittlauch fein schneiden. Zitronenschale und Saft zum Blumenkohl geben, Kapern, Sardellen und Schnittlauch hinzufügen und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Die Forelle filetieren und entgräten. Die Fischfilets salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Forellenfilets auf jeder Seite 2-3 Minuten braten. Den Salat mit den Fischfilets anrichten und servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 24. September 2009