

Geräucherter Forellensalat mit Ei und Spinat

Delikater Salat mit geräucherter Forelle, gekochtem Ei und frischem Babyspinat, abgeschmeckt mit einem klassischen Senf-Essig-Dressing — schnell, leicht und perfekt zum Mitnehmen.

🕒 Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 15 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

🖼 Bilder

Geräucherter Forellensalat mit Ei und Spinat

🔧 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Schüssel	Zum Anrichten und Vermengen
Schneidebrett / Messer	Eier vierteln und Forelle zupfen
Kleine Schüssel / Gabel	Dressing anrühren

🥬 Zutaten

Zutat	Menge
geräucherte Forelle	100 g
gekochte Eier	2 Stück
Babyspinat	2 Handvoll
Olivenöl	1 EL
Weißweinessig	1 TL
Senf	1 TL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Frischer Schnittlauch	nach Belieben

Schritt-für-Schritt

1. Eier schälen und vierteln, Forelle in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Spinat waschen und trocken schleudern.
3. Für das Dressing: Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer gut verrühren.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel anrichten und mit dem Dressing vermengen.
5. Mit frischem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren oder kalt lagern.

Tipps & Variationen

- Für mehr Crunch: geröstete Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne darüberstreuen.
- Mit Avocadoscheiben servieren für extra Sättigung.
- Dressing nach Geschmack mit etwas Zitronensaft oder Kräutern variieren.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 48).