

## Scharfer Gemüsesalat mit geräucherter Forelle

*Rezept für 4 Personen*

### Zutaten:

- 30 g Cashewkerne
- 1 EL Sesam
- 600 g Blumenkohl
- 2 Möhren
- 1 Chili
- 2 Bio-Limetten
- Salz
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Rapsöl
- 3 EL Apfelsaft
- etwas Zucker
- 40 g junger Blattspinat
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 oder 2 Filets geräucherte Forelle

### Zubereitung:

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Sesam ebenfalls in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Möhren waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.

Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Chili abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili sehr fein würfeln.

Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser Blumenkohl und Möhrenstücke einige Minuten bissfest kochen.

Sesamöl, Rapsöl, Apfelsaft, Limettenabrieb und -saft in einer größeren Schüssel zu einer Marinade mischen, mit Salz und Zucker abschmecken und die Chiliwürfel unterrühren.

Bissfest gekochtes Gemüse abtropfen lassen, noch warm zur Marinade geben, untermischen und ziehen lassen.

Die gerösteten Cashewkerne grob hacken und mit dem Sesam ebenfalls zum Salat geben.

Spinat und Lauchzwiebeln unter den Gemüsesalat mischen. Auf Tellern mit der geräucherten Forelle anrichten. Ggf. etwas Sesam als Deko über das gesamte Gericht streuen.