

Pflücksalat mit bunten Blüten und gebratenem Saiblingsfilet

Salate mit essbaren Blüten bilden zusammen eine sehr schöne Optik. Mittlerweile kann man die Blüten sogar im Internet bestellen. Falls Sie Ihre Blüten selbst sammeln, achten Sie darauf, dass sie nicht mit Spritzmitteln behandelt wurden. Am besten verwenden Sie Blüten aus Ihrem Garten oder von Ihrem Balkon. Gänseblümchen, Borretsch, Dahlien, Kornblumen, Löwenzahn, Kapuzinerkresse und Veilchen sind nur eine kleine Auswahl der essbaren Blüten.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

500 Gramm Pflücksalat
1 Handvoll essbare Blüten (zum Beispiel Stiefmütterchen und Kapuzinerkresse)
400 g Saiblingsfilet
Pfeffer aus der Mühle, Salz, natives Olivenöl extra, weißer Balsamessig, mittelscharfer Senf, Wasser, Mehl

ZUBEREITUNG

Zunächst 4 EL Wasser mit 3 EL Balsamessig, 2 EL Olivenöl und 1 EL Senf verrühren. Das Saiblingsfilet in schräge Streifen schneiden, würzen, kurz im Mehl wenden und in etwas Olivenöl braten. Pflücksalat und Blüten mischen und mit dem Dressing marinieren. Zum Schluss den Salat auf einem Teller anrichten und die gebratenen Saiblingsfilets darauflegen.

TIPP

Sie können auch andere Fischarten wie Karpfen oder Seelachsfilet verwenden. Für Veggi-Kids von Eltern empfohlen: kurz angebratene Käsestreifen von mildem Käse, zum Beispiel Gouda oder Mozzarella.

