

Geräuchertes Forellenfilet im Palatschinken

Vier Portionen

Für die Palatschinken (dünner und feiner Pfannkuchen)

2 Hühnereier

in einer hohen Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Anschließend

150 Milliliter fettarme Milch und
80 Gramm Weizenmehl Type 1050

mit

Salz, Pfeffer und **Muskat**

nach Geschmack würzen und zu einer sämigen Pfannkuchenmasse verrühren. Die Pfannkuchenmasse in einer Bratpfanne mit der Bratfolie ohne Fett ausbacken.

150 Gramm „Demeter Granmix“ (Rucola, Feldsalat, Spinat, Tatsoy)

putzen und ca. 5 Minuten im kaltem Wasser wässern, um den Bittergeschmack zu reduzieren. In der Zwischenzeit

100 Gramm Karotten sowie
100 Gramm Schlangengurke

säubern, waschen und mit einen Salatreibe kleinraspeln.

190 Gramm geräuchertes Forellenfilet

mit einer Gabel zerdrücken und unter die Gurken- und Karottenstifte heben. Das Ganze mit

100 Gramm Saurer Sahne und dem

Saft einer 1/2 Orange sowie mit

Salz und **Curry**

abschmecken. Die einzelnen Palatschinken mit dem Salatmix belegen und die Forellenmischung darüber geben. Den Palatschinken aufrollen und in der Mitte durchschneiden. Zum Schluss mit etwas Salatmix oder Orangenfilets ausgarnieren.



Vier Portionen

Nährwerte pro Portion (ca. 350 g)
281,0 kcal; 20,2 g Protein;
20,9 g Kohlenhydrate; 11,9 g Fett;
3,0 g Ballaststoffe



Rezept: Hajo Jäger, Personaltrainer für Fitness und Ernährung – **Foto:** „Hajos Fitnessgerichte“

ernährungplus.

BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNÄHRUNG UND NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

gfe

GESELLSCHAFT FÜR
ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.