## Porreesalat mit Räucherlachs

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min





## Zutaten

für 4 Portionen

Lauch	2 St.
Cherrytomaten	250 g
Räucherlachs	100 g
Pinienkerne	4 EL
Senf	1 EL
Honig	1 TL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Olivenöl	5 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, Sieb

- 1. In einem Topf ca. 1 I Salzwasser aufkochen. Porree längs halbieren, Wurzelenden entfernen und in Streifen schneiden. Im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. garen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
- 2. Tomaten waschen und halbieren. Räucherlachs in Streifen schneiden. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne ca. 2 Min. fettfrei rösten.
- 3. In einer Schüssel Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl kräftig unterschlagen. Porree und Kirschtomaten mit dem Dressing vermengen. Porreesalat auf Tellern verteilen und mit Räucherlachs und Pinienkernen servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	281 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	17 g