



Gebratene Lachsforelle | Spargelsalat | Grapefruit- Cassis-Dressing

Grapefruit-Cassis Dressing (ca. 500 ml):

1 Eigelb

200 ml Grapefruitsaft (2 St)

20 g Honig

20 g Creme de Cassis (Alternativ: Saft von schwarzer
Johannisbeere)

5 g Holunderblütensirup

5 g Weißweinessig

100 ml Olivenöl

200 ml Rapsöl (oder anderes neutrales Öl)

Gewürze & Zutaten:

2 Stück(e) Grapefruit

400 g Spargel, geschält

Etwas TerraVerde Olivenöl

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

4 Filet Lachsforelle, ca. 600 g, entgrätet

Etwas Shichimi Togarashi

Etwas Rosenheimer Salatgewürz

250 ml Grapefruit-Cassis-Dressing siehe unten

Etwas Gewaschenen Bitter-Salat wie Castell franco,
Frisee, Radiccio oder auch Kopfsalatherzen

Dressing:

1. Die oberen Zutaten im Mixer oder mit dem Zauberstab
glatt mixen. Dann das Öl langsam bei hohen Touren
einmischen.

Gebratene Lachsforelle:

1. Zunächst die zwei Grapefruits sauber schälen und
filetieren. Dabei den Saft auffangen und beiseitestellen.
2. Den Spargel in ca 3 - 4 cm lange Stücke schneiden. In
eine Pfanne geben und wenig Olivenöl und 1 EL Zucker
zugeben. Schwenkend ca. 3 - 4 Minuten Hitze geben und
gerne leicht Farbe nehmen lassen. Dann den Herd
ausschalten und den Spargel mit der Restwärme
garziehen lassen. Mit dem übriggebliebenen
Grapefruitsaft marinieren und leicht salzen.
3. Für den Fisch eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die
Fischfilets auf der Hautseite salzen und nur mit der
Hautseite in etwas Mehl drücken. Das Mehl sorgfältig

abklopfen. Ein wenig Öl in die Pfanne geben und die Fischfilets mit der Hautseite nach unten einlegen. Gegebenenfalls die Filets in der Pfanne mit einer Palette etwas nach unten drücken, damit sie flach auf dem Pfannenboden liegen. Bei mittelhoher Hitze 1-2 Minuten Farbe geben, dann die Pfanne von der Hitze nehmen und die Filets etwas nachbraten lassen. Die Filets mit etwas Shichimi Togarashi würzen.

4. Den Spargelsalat abtropfen und tellermittig anrichten. Salatblätter dazwischen setzen mit dem Rosenheimer Salatgewürz würzen und mit den Grapefruitfilets marinieren. Mit dem Dressing den Spargel und den Salat beträufeln und das Filet darauf anrichten.