

Gebratene Lachsforelle | Spargelsalat | Grapefruit-Cassis-Dressing

Dauer: 30 min
Schwierigkeit: Leicht
Zusatzinfos: Fisch

Rezept für 4 Personen:

Equipment:

1 Mixer oder Zauberstab
1 Pfanne
1 beschichtete Pfanne
optional Palette

Gewürze & Zutaten 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 Grapefruit
400-600 G Spargel, geschält
etwas TerraVerde Olivenöl
4 Portionen 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

Zubereitung

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.