SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Gebratene Lachsforelle | Spargelsalat | Grapefruit-Cassis-Dressing

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

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

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 einmixen.

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.