



Grüner Spargelsalat auf Lachsforelle

Zutaten:

Für zwei Personen:

200g grüner Spargel

400g Lachsforelle

1 Zwiebel, 1 Knoblauch

1 Zitrone

Wildkräutersalat

Olivenöl

Zucker, Salz, Pfeffer

Kresse, Kräuter

Radieschen nach Wahl



Zubereitung:

der Spargelsalat:

Den Spargel zuerst waschen, die holzigen Enden ca. 2-3cm abschneiden und die Stangen ungeschält in schräge, ca. 3cm lange Spargelstücke schneiden. Mit viel Öl nun roh in eine Pfanne legen, salzen, pfeffern und langsam anbraten. Erst jetzt die Zwiebel und den Knoblauch würfeln. Ist der Spargel bereits leicht angebraten geben sie beides ebenfalls in die Pfanne. 2-3 EL Zucker dazu. Der Zucker karamelisiert und gibt dem Gemüse einen milden Geschmack. Ist der Spargel weich, beträufeln sie diesen mit etwas Zitronensaft, denn wo Zucker hinzukommt sollte eine säuerliche Komponente nicht fehlen. Die Radieschen in Scheiben schneiden und zum Kräutersalat hinzugeben, ebenfalls die Kresse. Marinieren mit Salz, Zucker, viel Öl und Zitronensaft. Am Schluss den warmen Spargel über den Salat streuen. Alles gut miteinander vermengen. Den Salat in tiefen Tellern anrichten.

der Lachs:

Schneiden sie den Lachs in einzelne Tranchen. Legen sie dann Trache für Trache auf der Lachshaut in der Pfanne ab. Wichtig hierbei, wenden sie den Fisch nun nicht mehr. Lassen sie diesen auf der Haut langsam in der Pfanne anbraten. Salzen und pfeffern nicht vergessen. An die Seiten können sie Rosmarin und Thymian, auch Sesam mitbraten lassen. Ist der Lachs fertig, richten sie diesen um den Spargelsalat herum an.

Guten Appetit wünscht



**FRANKEN
FERNSEHEN**

Sendung vom 12.04.2018