



Gebratener Saibling auf Spargel-Morchelsalat

Zutaten für vier Personen

4 Saiblingfilets (à 140 g)
1 EL Zitronensaft
2 EL Maismehl zum Mehlieren
2 EL Olivenöl
1 TL Chiliflocken

je 180 g gekochter weißer und grüner Bruchspargel
60 g Schalotten
3 EL Obstessig
3 EL Olivenöl

3 cl Spargelfond
60 g getrocknete Morcheln
10 g Butter
2 EL Blatt Petersilie
4 Dillsträußchen
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Schalottenwürfel mit Obstessig, Olivenöl und Spargelfond gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Blatt Petersilie säubern, grob hacken, zufügen und unterrühren. Weißen und grünen Spargel in Stücke zerteilen, in die Marinade einlegen, etwas einziehen lassen. Getrocknete Morcheln in kaltem Wasser einweichen, danach längs halbieren, in Butter anschwanken, mit Salz und Pfeffer würzen, zum Spargelsalat geben, mit einziehen lassen.

Saiblingsfilet quer halbieren, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, etwas abklopfen und in heißem Olivenöl beidseitig auf den Punkt braten. Mit Chiliflocken bestreuen, Salat mit Marinade in tiefem Teller als Bett anrichten, Saiblingfilet daraufsetzen, mit Dillsträußchen garnieren.

Nährwert pro Portion

341 kcal – 21 g Fett – 30 g Eiweiß – 9 g Kohlenhydrate – 0,4 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch, glutenfrei und lactosefrei.