





Spargelsalat mit gebratener Lachsforelle

Tomaten, Radieschen und Frühlingszwiebeln



Zutaten für vier Personen

-  2 kg frischer Stangenspargel
- 1 Zitrone
- 1 Fleischtomate
- 8 Radieschen
-  ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Schalotten
- 1 kl. Bund Schnittlauch
- 600 g Filets von der Lachsforelle
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- natives Olivenöl extra
- weißer Balsamessig



Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach auf den Link neben dem Symbol.



Zubereitung

Den Spargel schälen und die Enden knapp abschneiden. In kochendes Salzwasser den Saft einer Zitrone geben, den Spargel hinzufügen, aufkochen lassen und bei milder Hitze ca. 10 bis 12 Minuten garziehen lassen. Anschließend den Spargel in eine Auflaufform geben, knapp mit dem Kochfond bedecken und den Balsamessig zugeben. Der Fond sollte säuerlich schmecken. Anschließend noch mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Für die Marinade einen Teil des abgekühlten Spargelfonds in eine Schüssel geben. Tomaten und Schalotten in Würfel schneiden. Die Radieschen in feine Stifte und den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden.

Alle Zutaten in den Fond geben, kräftig würzen und evtl. nochmals etwas Essig zugeben. Zum Schluss Schnittlauchröllchen und etwas Olivenöl zur Marinade geben.

Die Spargelstangen halbieren, auf einem Teller anrichten und die Marinade über dem Spargel verteilen.

Die Lachsforelle in Portionsstücke schneiden, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, in Olivenöl zunächst auf der Hautseite anbraten, wenden und in der heißen Pfanne ohne Hitzezufuhr garziehen lassen.

Mein Tipp

- Zu dem Salat passen Grissini oder Stangenbrot.
- Geben Sie noch ein gekochtes, gehacktes Ei über den Spargelsalat.
- Die Spargelschalen können Sie noch für eine Spargelsuppe oder einen Spargelsud mit Ei verwenden.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.