

Lachs-Forelle in Ciabatta-Kruste mit Spargel und Pesto

Für 2 Personen

200 g Lachsforellenfilet	250 g Spargel, weiß	1 Knoblauchzehe
1 Ciabatta	50 g Parmesan	0,5 Bund Schnittlauch
0,5 Bund Petersilie, glatt	20 g Sonnenblumenkerne	1 TL Dijon-Senf
1 EL Butter	3 EL Zucker	4 EL Balsamico, weiß
3 EL Pfefferkörner, rosa	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen schräg in etwa 2 bis 3 Zentimeter große Stücke schneiden. In einer Pfanne die Butter zerlassen. Nach Geschmack etwas Zucker mit dazugeben. Den Spargel anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus einem Esslöffel Olivenöl, Balsamico, Dijon-Senf, einem Esslöffel Zucker und Salz eine Vinaigrette herstellen und den Spargel damit marinieren. Für das Pesto die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Schnittlauch und Petersilie grob klein schneiden, zusammen mit den Sonnenblumenkernen, geriebenem Parmesan und einem Schuss Olivenöl pürieren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ciabatta längs in möglichst dünne Scheiben schneiden. Das Lachsforellenfilet waschen und trocken tupfen. In mehrere gleich große Stücke schneiden. Die Fischstücke salzen, pfeffern, zwischen zwei Scheiben Ciabatta legen und etwas andrücken, damit das Brot haftet. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Ciabatta mit den Fischstücken von beiden Seiten kross anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Spargel auf einem Teller anrichten. Den Rosa Pfeffer zerstoßen und über den Spargel streuen. Den Fisch darüber anrichten. Mit ein paar Klecksen Pesto verfeinern und servieren.

Judith Käpplinger am 13. April 2010