

Lachsforellen-Filet und Riesen-Garnelen auf Spargel

Für zwei Personen

2 Lachsforellenfilets à 150 g	6 Riesen-Garnelen	0,5 Baguette
250 g grüner Spargel	3 Tomaten	1 Knoblauchzehe
120 g Bärlauch	1 unbehandelte Zitrone	2 EL Mehl
60 g weiche Butter	0,5 Bund Basilikum	0,5 Bund Schnittlauch
0,5 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
100 ml Olivenöl	50 ml Walnussöl	50 ml Balsamico
Honig, Zucker	Pfeffer, Meersalz	

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen und die Grillfunktion einstellen. Den Bärlauch abbrausen und trocken tupfen. Zwei Blätter in feine Streifen schneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Den restlichen Bärlauch fein hacken. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und zusammen mit der weichen Butter, Salz und Pfeffer schaumig rühren. Den fein geschnittenen Bärlauch darunter mischen. Das Baguette in Scheiben schneiden, die Bärlauchbutter auf die Baguette scheiben verteilen und unter dem Grill für sieben Minuten überbacken. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Eine Pfanne mit etwas Walnussöl erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Mit Meersalz, weißem Pfeffer aus der Mühle und Zucker abschmecken. Die Lachsforellenfilets waschen, trocken tupfen und von den Gräten befreien. Die Riesen-Garnelen der Länge nach aufschneiden, von Kopf, Schwanz und Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Die Zitrone auspressen und mit dem gewonnenen Saft die Lachsfilets und die Riesen-Garnelen beidseitig beträufeln und salzen. Die Hautseite der Lachsforellenfilets mit dem Mehl bestäuben und zuerst auf dieser Seite und mit den Riesen-Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und zusammen mit den Rosmarin- und Thymianzweige hinzugeben. Für die Kräuter-Tomaten-Vinaigrette die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, abschrecken, enthäuten und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Petersilie, das Basilikum und den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Olivenöl mit dem restlichen Walnussöl und dem Balsamico-Essig verrühren und die Tomaten und die zuvor feingehackten Kräuter hinzufügen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken. Die Lachsforellenfilets und die Riesen-Garnelen auf dem gebratenen Spargel drapieren, mit den warmen Crostinis auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 26. April 2013