

Spargel-Möhren-Minz-Salat mit geräucherter Forelle

Für 4 Personen

Für den Salat:

800 g Spargel	500 g Frühlingsmöhren	Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	weißer Pfeffer
4 geräucherte Forellenfilets		

Für die Minzvinaigrette:

2 Schalotten	2 Zweige frische Minze	70 ml Olivenöl
30 ml Limonenöl	40 ml weißer Balsamico-Essig	Salz
weißer Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	Zucker

Spargel und Möhren schälen. Eventuell angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden. Spargel und Möhren schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Minzvinaigrette Schalotten schälen und fein würfeln. Schalottenwürfel in ein feines Sieb geben und mit etwas heißem Wasser überbrühen. Schalotten abtropfen lassen.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Minzblättchen in feine Streifen schneiden.

Öle, Essig, etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 1 Prise Zucker verquirlen. Die Minzblättchen und Schalotten untermischen.

Backofen auf 120 Grad vorheizen (Umluft: nicht geeignet/Gasofen: max. Stufe 1).

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel und Möhren darin andünsten.

Zucker über das Gemüse streuen und leicht karamellisieren. Gemüse (der Spargel sollte noch leicht bissfest sein) mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse aus der Pfanne nehmen und mit der Minzvinaigrette marinieren.

Forellenfilets im vorgeheizten Backofen kurz erwärmen.

Filets aus dem Ofen nehmen, von der Haut lösen und in 2 cm große Stücke schneiden. Filet-Stücke und Spargel-Möhren-Minzsalat in 4 Schälchen verteilen. Nach Belieben mit gerösteten Schwarzbrot-Croûtons bestreut anrichten.

Jörg Sackmann am 02. Mai 2017