Rezept

Spargel-Zitronen-Salat mit Fisch und Brühe-Petersilien-Dressing

Ein Rezept von Spargel-Zitronen-Salat mit Fisch und Brühe-Petersilien-Dressing, am 29.04.2024

Zutaten

1 kg	grüner Spargel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
	frisch gemahlener grüner Pfeffer
4	Rotbarschfilets (à 70 g)
1	Bio-Zitrone
30 g	Pinienkerne
	Kräutersalz
	Fleur de Sel (nach Belieben)
	Salz

Brühe-Petersilien-Dressing:

1 Bund	glatte Petersilie
2 TL	Zitronensaft
75 ml	Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 26 g F, 37 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Den Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Teile wegschneiden. Die Spargelstangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, die dickeren Stücke längs halbieren, die Spitzen beiseitelegen.

2. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Die beiden Endstücke großzügig abschneiden, davon die Schale abreiben und ca. 2 TL Saft auspressen. Das Mittelstück in dünne Scheiben schneiden und diese halbieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

3. Die Spargelstücke in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl unter Rühren ca. 3 Min. braten. Dann die Spargelspitzen dazugeben und noch 1-2 Min mitbraten. Spargel mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Den Knoblauch ca. 1 Min. darin braten, dann die Zitronenscheiben dazugeben und 1-2 Min. unter Wenden mitbraten. Knoblauch und Zitronenscheiben unter den Spargel mischen.

4. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Den Bratsatz mit Brühe und Zitronensaft ablöschen. Die Petersilie unterheben.

5. Das Dressing über den Salat geben, die Pinienkerne darüberstreuen, nach Belieben noch etwas Fleur de Sel darübergeben.

6. Die Fischfilets salzen und pfeffern. Im restlichen Öl von jeder Seite in 3-4 Min. goldbraun braten. Auf dem Salat anrichten und sofort servieren.