

Lachs-Forelle auf Kräuter-Spinat mit Spargel

Für 2 Personen

2 Lachsforellenfilets	250 g weißer Spargel	125 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer	1 Zitrone, unbehandelt
1 Orange, unbehandelt	100 g kleine Kirschtomaten	2 EL Butter
4 EL Gemüsefond	1 EL Pflanzenöl	5 EL Olivenöl
0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Basilikum	1 Kästchen Brunnenkresse
0,5 Bund Bärlauch	0,5 Bund Kerbel	1 TL Puderzucker
1 Muskatnuss	1 Prise Cayennepfeffer	Doppelgriffiges Mehl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und schräg in etwa drei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Den Spinat gründlich waschen, abtropfen lassen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Kräuter waschen und die Blätter abzupfen. Die Kirschtomaten halbieren. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Einige Zesten der Zitrone reißen. Bei mittlerer Temperatur eine Pfanne erhitzen, den Puderzucker hinein stäuben und den Spargel darin anschwitzen. Anschließend den Fond dazu geben und den Spargel darin etwa acht Minuten bissfest garen. Die Spinat- und Kräuterblätter dazu geben, eine Knoblauchhälfte, den Ingwer und eine Zitronenzeste einlegen und ein bis zwei Minuten dünsten lassen. Die Kirschtomaten dazu geben und darin noch kurz erhitzen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und etwas Muskatabrieb würzen. Abschließend einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und braun werden lassen. Nun die braune Butter mit der übrigen Butter dazu geben und den Knoblauch, die Ingwerscheiben und die Zitronenschale wieder entfernen. Die Lachsforellenfilets waschen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten in doppelgriffiges Mehl tauchen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Fischfilets bei mittlerer Hitze etwa drei Minuten anbraten. Anschließend wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze in ein bis zwei Minuten saftig durchziehen lassen. Abschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und Salz und Pfeffer würzen. Die Orangen- und die übrige Zitronenschale abreiben. Das Olivenöl mit dem Zitronen- und Orangenabrieb verrühren. Die Lachsforellenstücke mit dem Spinat und dem Spargel auf Tellern anrichten und mit dem Olivenöl garnieren.

Alfons Schuhbeck am 21. Mai 2010