

Gebratene Lachsforelle mit Spargel-Curry

Für 4 Personen:

Lachsforelle:

650 g Lachsforellenfilet Salz Pfeffer Olivenöl
Knoblauch

Spargel-Curry:

600 g grünen, weißen Spargel 2 rote Zwiebeln Knoblauch
frischer Ingwer 1.5 TL rote Currypaste 250 ml Kokosmilch
frischer Koriander Salz 2 EL Honig
Limettensaft Sojasoße

Kräutersalat:

2 Bund frische Kräuter 1 Limette 1 TL Honig
2 EL Olivenöl

Lachsforelle:

Den Fisch portionieren, gut salzen und mit etwas Öl bestreichen. Dann nur auf der Hautseite in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur garen.

So wird die Haut knuspriger. Kurz bevor der Fisch gar ist, wenden und mit heißem Öl übergießen. Die Garzeit ist von der Dicke des Filets abhängig, Richtwert 5-8 Minuten. Wer mag, kann beim Braten etwas Knoblauch dazugeben.

Spargel-Curry:

Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Dann schräg in Rauten schneiden. Zwiebeln schälen und in breitere Streifen schneiden.

Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Spargel in etwas Öl anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Currypaste, Ingwer und etwas Honig hinzufügen. Kurz anschwitzen und mit Kokosmilch ablöschen. Aufkochen und 2 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Limettensaft und Kräutern abschmecken. Wer möchte, kann auf etwas Salz verzichten und es durch Sojasoße ersetzen.

Kräutersalat:

Für den Salat gemischte Kräuter der Saison wie etwa Basilikum, Koriander, Dill, Schnittlauch und glatte Petersilie verwenden. Die Menge kann nach Größe der Bunde variieren.

Limette auspressen und den Saft mit Öl, Honig mit etwas Salz vermengen. Die Kräuter grob zupfen und mit dem Dressing vermengen.

Anrichten:

Zuerst das Spargel-Curry in tiefe Teller geben. Danach den Fisch und am Ende die Kräuter daraufsetzen.

Tarik Rose am 31. Mai 2020