

Sommersalat „belle pêcheuse“

Mit Spargel und Rotbarbenfilets

Zutaten für 2 Portionen :

- 4 Rotbarben
(oder 8 Rotbarbenfilets),
- 1 EL Zitronensaft,
- 2 EL Mehl,
- 2 EL Olivenöl,
- 8 Spargelköpfe vom weißen Spargel,
- 200 g gemischte Blatt-Salate,
- 4 Party – Tomaten,

Für die Salatsoße :

- 4 EL Olivenöl,
 - 1 TL Senf (gelb, scharf),
 - 1 EL Zitronensaft,
 - 1 EL Weißweinessig,
- Salz, Pfeffer aus der Mühle.

Zubereitung :

Die Rotbarben filetieren (siehe Tipp auf unserer CD). Die Rotbarbenfilets unter fließendem Wasser kurz abspülen, abtrocknen und auf einer Platte mit Zitronensaft beträufeln. Die Spargelköpfe vom weißen Spargel schälen und in 1 EL Olivenöl etwa 10 Min. braten (Klasse 1 Spargel). Auf Küchenpapier entfetten. Die Blattsalate waschen, trocken schleudern und auf die Teller verteilen. Die Party – Tomaten vierteln, den Stielansatz entfernen und ebenfalls auf die Teller verteilen.

Für die Salatsoße das Olivenöl in eine Schüssel geben, Senf, Zitronensaft und Weißweinessig unter kräftigem Schlagen mit dem Schneebesen zu einer cremigen Salatsoße schlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rotbarbenfilets trocken tupfen, leicht salzen, mit Mehl bestäuben und in Olivenöl goldgelb braten. Auf Küchenpapier entfetten, leicht abkühlen lassen. Die Salatsoße über die Blattsalate träufeln, den Spargel und die Rotbarbenfilets darauf verteilen.

