Tatar von marinierten Forellenfilets mit roten Zwiebeln und Haselnüssen auf Spargel-Tomaten-Salat

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad:einfach

Zubereitungszeit: 40 Min.

Menu: <u>17.4.2019</u>

Creation: Markus Gautschi

Zutaten für 4 Personen:

400 g Forellenfilet, pariert

30 g Zitronensaft

20 g Schalotten, fein gehackt

10 g frische Kräuter wie Dill, Kerbel, italienische Petersilie

50 g Haselnüsse, gehackt

30 g Olivenöl

100 g Spargel, gekoch, in Scheiben geschnitten

100 g grüner Spargel, gekocht, in Scheiben geschnitten

8 Cherytomaten, geviertelt

Salz, Pfeffer, Essig, Öl

20 g rote Zwiebeln

10 g Meerrettisch, gerieben

2 EL geschlagener Rahm

Zubereitung

Forellenfilet 12 Stunden mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kräutern marinieren (kühl stellen im Kühlschrank).

Fisch fein schneiden und hacken, mit Olivenöl vermengen.

Fein gehackte Schalotten beigeben, abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Haselnüsse hacken.

Spargel-Tomaten-Salat zubereiten und abschmecken.

Meerrettich mit Rahm mischen, anrichten.

René Frei, Küchenchef Rehaklinik Bellikon Saisonale Genüsse mit Wirkung

1/1