



Rhöner Saibling mit gebratenem Spargel und Grüne Sauce Pesto

- Rezept für 4 Personen -

4 Stück Filet Seesaibling à 140 g
4 EL Olivenöl
2 Thymianzweige, 2 Rosmarinzweige
1 Knoblauchzehe, halbiert
20 g frische Butter
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Die Haut der Saiblingsfilets abziehen und in gleichmäßige Medaillons schneiden. Diese in eine erhitzten Pfanne in Olivenöl geben. Thymian, Rosmarin, Knoblauch und Butter dazugeben.

Jetzt den Fisch wenden und in der Butter mit den Kräutern glasieren. Würzen mit Salz und Pfeffer, heraus nehmen und warm stellen.

400 g Spargel
30 ml Olivenöl
1 Bund Frühlingslauch
Würfel von 4 Strauchtomaten
Meersalz, Zucker und Pfeffer aus der Mühle

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Den Spargel in schräge, dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin heiß und mit Farbe knackig braten.

Frühlingslauch in feine Ringe schneiden und zusammen mit den Tomatenwürfeln zum Spargel geben. Würzen mit Salz, Zucker und Pfeffer.

1 Päckchen Grüne Sauce Kräuter
400 ml Olivenöl
100 g geröstete Cashew Kerne
Meersalz
20 g geriebener Parmesan

Kräuter zupfen, waschen, trocknen und grob schneiden. In einem hohen Gefäß zusammen mit Olivenöl und Cashew Kernen mixen und mit Salz und Parmesan abschmecken.