



[Drucken](#)

Grüner Spargelsalat mit Forellentatar



Zutaten für 4 Personen

- 600 g grüner Spargel
- ½ kleiner Kopfsalat
- 4 Kirschtomaten
- ½ unbehandelte Zitrone
- 1 Schalotte
- 60 ml Olivenöl
- ½ Bund Estragon
- ½ TL Meerrettich (oder Wasabi)
- 250 g Forellenfilets
- 150 g bayer. Joghurt
- ½ TL Koriandersamen
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Salat und Kirschtomaten waschen, den Kopfsalat trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Kirschtomaten halbieren oder vierteln. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden, in einem großen Topf mit Salzwasser bissfest kochen, abschrecken und gut abtropfen.
 2. Die Zitrone heiß waschen, Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen. Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden, mit 2 El Olivenöl 2 Min. dünsten. Zitronenschale zu den heißen Schalotten geben. Vom Herd nehmen und kurz ziehen lassen. Das restliche Olivenöl, Zitronensaft und Meerrettich unterrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken.
 3. Forellenfilets häuten und in 5 mm große Würfel schneiden. Koriandersamen in einem Mörser oder mit dem Messerrücken quetschen. Estragon waschen, trockenschütteln, grob hacken. Joghurt mit Koriander, Pfeffer und Salz abschmecken.
 4. Kopfsalat und Spargel mit der Schalottensauce mischen. Die Forellwürfel mit Joghurt und Estragon verrühren, mit dem Salat anrichten.
- Tipp: Alle Fische aus der Lachsfamilie eignen sich für dieses Rezept, aber auch Thunfischfilet schmeckt hervorragend mit unserer Joghurtmarinade.