

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Juraj Melicher



Rotweizen-Spargelsalat mit Räucherforelle und Wildkräuter

Köchin: Werner Tschiedel

Zutaten

(4 Personen)

Für den Salat

- 200 g Rotweizen
(vorher über Nacht einweichen)
- 8 Stangen Seewinkler Spargel
(grün & weiß)
- 1 Frühlingszwiebel
- eine Handvoll Erdbeeren
- 2 Räucherforellen-Filets
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- 2 Bund frische Kräuter (Kresse, Schnittlauch, Petersilie und Dill)

Für die Garnitur

- frischer Kren
- Radieschen-Scheiben

Zubereitung

1. Für den Salat zuerst den eingeweichten Rotweizen etwa 1,5-2 Stunden in Salzwasser weichkochen, abseihen und danach abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit das untere Drittel des weißen Spargels schälen und die Enden wegschneiden. Beim grünen Spargel nur die Enden abschneiden.
3. Die grünen Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden und kurz in einem Topf in Salzwasser blanchieren. Die weißen, rohen Spargelstangen mit einem Sparschäler der Länge nach in feine Streifen schneiden. Die Erdbeeren vierteln und die Frühlingszwiebel sowie die Kräuter sehr fein schneiden.
4. Für die Räucherforellen die Haut der Filets abziehen und die Filets in Stücke zupfen.
5. Für den Salat nun den gekochten und auch den gehobelten Spargel mit dem Rotweizen, den Frühlingszwiebeln, den Kräutern und den Erdbeeren in einer Schüssel vermengen und mit etwas Olivenöl, dem Zitronensaft und Salz und Pfeffer marinieren.
6. Zum Schluss den Spargelsalat auf flachen Tellern anrichten und mit den Fisch-Stücken, dem frisch gerissenen Kren und dünnen Radieschen-Scheiben garnieren.