

## Lachsforelle mit Liebstöckelschaum auf grünem Spargel und jungen Karotten

Kategorie	Fischgerichte
Geographisch	nördlich der Alpen
Rezept für	2 Personen
Schwierigkeit	Lehrling
Zubereitung	30 Minuten



Ein leichtes, herrlich schmeckendes Frühlingsgericht.

### Mise en place

1 Eschalotte  
1 EL Butter

100 g junger Spinat  
1/2 dl Weisswein

1 dl Gemüsebouillon

1 dl Rahm  
1 Mokkalöffel Milerb-Liebstöckel  
Zitronensaft  
weisser Pfeffer

500 g grüner Spargel  
1 Bund Bundkarotten  
Zucker  
Salz  
30 g Butter

2 EL Olivenöl

2 Forellenfilets  
2 EL Bratbutter  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Die Eschalotte schälen und sehr fein hacken, in der Butter glasig dünsten.

Den Spinat waschen und leicht abtropfen lassen, anschliessend zu den Eschalottenwürfeln geben und kurz Farbe annehmen lassen. Mit dem Weisswein ablöschen und das Gemüse unter Wenden 2 - 3 Minuten fertig dünsten.

zugeben, aufkochen und alles pürieren, absieben und die Gemüsereste gut ausdrücken.

in einem Pfännchen zu dem Spinat-Weissweinsud giessen, aufkochen und etwas einreduzieren lassen. Milerb-Liebstöckel untermischen und gut verteilen.  
Mit einigen Spritzern Zitronensaft und mit weissem Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Den Spargel waschen und von den holzigen Enden befreien. Karottenstile bis auf 3 cm zurückschneiden, das Gemüse schälen und längs halbieren, dann im mit wenig Salz und Zucker aromatisierten Wasser knackig garen. Abgiessen, mit der Butter bestreichen und zugedeckt am Herdrand warm halten.

Den Spargel im Olivenöl knackig dünsten.

In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erwärmen. Die Forellenfilets auf der Hautseite 3 - 4 Minuten garen. Erst vor dem Wenden salzen und pfeffern und anschliessend die Filets auf der Fleischseite kurz fertig garen.

Zum Servieren die Sauce noch einmal kurz erwärmen, dann als Saucenspiegel in den Teller giessen, das Gemüse und den Fisch darauf legen und alles mit einer Zitronenscheibe garnieren.