

# Seesaibling mit Spargel

## Zutaten für den Saibling (für 4 Personen):

- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Szechuan-Pfeffer
- 0,5 TL Anissamen
- 0,5 TL Koriandersamen
- 0,5 TL Kardamom
- 2 (à 400 g) mit Haut Saiblingsfilets
- 50 g Parmesan
- Salz

Den Grill des Backofens anschalten. Parmesan fein reiben. Zitrone waschen, trocknen und abreiben.

Anis, Pfeffer, Koriander und Kardamom im Mörser zerstoßen, mit Zitronenabrieb und 1 Prise Salz mischen. Fisch abrausen, trockentupfen. Die Zitronen-Gewürz-Mischung darauf verteilen und leicht andrücken. Die Fischfilets in eine ofenfeste Form legen, mit Parmesan bestreuen und unter dem Grill gratinieren (Kerntemperatur 38 Grad).

## Zutaten für den Spargel:

- 80 g Walnuskerne
- 1 kg weißer Spargel
- 60 g Butter
- 60 ml Ahornsirup
- Salz
- 100 g Saaten
- 200 g Feldsalat
- 4 Grapefruits
- 20 g süßer Senf
- 50 ml Traubenkernöl
- 50 ml Nussöl

Walnuskerne grob hacken. Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Spargelstangen diagonal in Stücke schneiden und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze in Butter anbraten. Spargel mit zwei Dritteln des Ahornsirups glasieren und bei kleiner Hitze braten, bis er noch leichten Biss hat. Den Spargel salzen, gehackte Nüsse dazugeben und kurz mitbraten.

Saaten in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Feldsalat waschen und trockenschütteln. Grapefruits mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Filets ausschneiden, übrigen Fruchtkörper auspressen, den Saft auffangen.

Restlichen Ahornsirup mit dem Grapefruitsaft, Senf, beiden Ölen und etwas Salz verschlagen. Das Dressing mit dem Feldsalat vermengen.

## Anrichten:

Den Feldsalat mit Spargel, Walnussstücken, Saaten und Grapefruitfilets auf Tellern anrichten. Die Saiblingsfilets mit den Händen grob zerteilen und dekorativ dazulegen.

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)