



Forellenfilet im Haselnussmantel auf schwarzem Vollkornreis mit rohem Spargelsalat an einem Leinsamen-Dressing

Zutaten für 2 Personen

Forelle im Haselnussmantel

1–2 Forellenfilets, ohne Haut, pro Person
1 Ei
wenig Buchweizenmehl
100 g Haselnüsse, fein gemahlen (oder andere Nüsse)
Salz und Pfeffer
1 dl Zitronensaft
wenig Rapsöl (Sorte, die zum Erhitzen geeignet ist)

- _ Forellen waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz marinieren.
- _ In einer Schüssel das Ei verquirlen, in einer zweiten das Mehl und in einer dritten die Haselnüsse vorbereiten. Den Fisch zuerst in Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den Haselnüssen wenden, gut andrücken.
- _ In Rapsöl die Fische auf mittlerer Stufe goldgelb braten.

Riso Venere – Schwarzer Vollkornreis

250 g schwarzer Vollkornreis (Riso Venere)
Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter
2 dl weisser Kochwein
5 dl heisses Wasser
Safran, Salz, Pfeffer, etwas Paprika

- _ Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In Olivenöl dünsten.
- _ Reis dazugeben, kurz mitdünsten.
- _ Mit Weisswein ablöschen.



- _ Lorbeerblätter dazugeben.
- _ Nach und nach mit dem heissen Wasser aufgiessen.
- _ 17–20 Minuten langsam sieden, zeitweise mit Holzlöffel vorsichtig umrühren.

Spargelsalat

_ 120 g Spargel pro Person waschen und in 1 cm grosse Stücke schneiden. Es empfehlen sich möglichst dünne und junge Spargeln zum Rohessen. Wer keine rohen Spargeln mag, kann sie in wenig Wasser heiss und kurz knackig kochen.

Alternativ, oder wenn es noch keine Schweizer Spargeln gibt, kann auch z. B. mit Federkohl, Chicorée oder Cicorino rosso gearbeitet werden. Nur kurz waschen und danach sehr fein schneiden.

Dressing

20 g Leinsamenöl
70 g Sanddornsaft
20 g Honig
20 g Sesampaste
Salz
Pfeffer
Sprossen zum Garnieren

_ Sanddornsaft, Sesampaste, Honig und Gewürze mit einem Stabmixer gut mixen. Öl unter Mixen im Faden dazugiessen. Die Spargeln mit dem Dressing marinieren.