

Sommerlicher Spargel-Nudelsalat mit Saibling



Zutaten:

für 4 Personen

- 400 g Saiblingsfilet (Ersatzweise Lachsforelle)
- 200 g Nudeln nach Wahl (z.B. Muschelnudeln etc.)
- je 250 g weißer und grüner Spargel
- 100 g Erbsen
- 50 ml milder Essig
- 50 ml Apfelsaft
- 150 ml Öl
- 100 g Majonaise
- 2 EL Senf
- 4 EL Zitronensaft
- ½ TL Zitronenabrieb
- Salz und Pfeffer
- etwas Zucker



Zubereitung

Aus Essig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 EL Zitronensaft und ½ TL Abrieb, 1 EL Senf und Öl ein Dressing mixen.

Den Saibling in 2 cm große Würfel schneiden und in einer Schüssel mit 4 EL Dressing marinieren. Dann die Würfel auf ein Backblech verteilen und im Ofen bei 90°C Umluft 8-12 Minuten garen. Vor dem servieren nochmal leicht salzen und pfeffern.

Den weißen Spargel schälen. Den grünen Spargel nur am unteren Viertel schälen. Beide Spargel der Länge nach halbieren. Die Erbsen mit dem Spargel 3-4 Minuten kochen. Dann abgießen und eiskalt abschrecken, damit kräftige Farbe gut erhalten bleibt. Die Hälfte des Spargels in Stücke schneiden. Gleichzeitig die Nudeln nach Verpackungsangabe kochen. Abgießen und noch heiß mit dem Dressing, dem Spargel und den Erbsen mischen.

Majonaise mit 1 EL Senf, 4 EL Zitronensaft und etwas Zucker verrühren. Zum Anrichten den Spargel-Nudelsalat auf Teller verteilen. Saiblingswürfel darüber geben und mit der Majonaise beträufeln.

Tipp: Frische Kräuter wie Schnittlauch oder Kerbel verfeinern geschmacklich den Salat.