

Tatar von marinierten Forellenfilets mit roten Zwiebeln und Haselnüssen auf Spargel-Tomaten-Salat

Tatar von marinierten Forellenfilets mit roten Zwiebeln und Haselnüssen auf Spargel-Tomaten-Salat

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad:einfach

Zubereitungszeit: 40 Min.

Menu: [17.4.2019](#)

Creation: [Markus Gautschi](#)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Forellenfilet, pariert
30 g Zitronensaft
20 g Schalotten, fein gehackt
10 g frische Kräuter wie Dill, Kerbel, italienische Petersilie
50 g Haselnüsse, gehackt
30 g Olivenöl
100 g Spargel, gekocht, in Scheiben geschnitten
100 g grüner Spargel, gekocht, in Scheiben geschnitten
8 Cherytomaten, geviertelt
Salz, Pfeffer, Essig, Öl
20 g rote Zwiebeln
10 g Meerrettich, gerieben
2 EL geschlagener Rahm

Zubereitung

Forellenfilet 12 Stunden mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kräutern marinieren (kühl stellen im Kühlschrank).
Fisch fein schneiden und hacken, mit Olivenöl vermengen.
Fein gehackte Schalotten begeben, abschmecken mit Salz und Pfeffer.
Haselnüsse hacken.
Spargel-Tomaten-Salat zubereiten und abschmecken.
Meerrettich mit Rahm mischen, anrichten.

René Frei, Küchenchef Rehaklinik Bellikon
Saisonale Genüsse mit Wirkung