



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Frühlingssalat mit Spargelragout und Bondellespiesschen

Gefüllte Pouletbrüstchen an Spinatsauce

Erdbeer - Mascarpone - Crème

Zutaten:

Zubereitung:

Frühlingssalat mit Spargelragout und Bondellespiesschen

200 g	gemischter Frühlingssalat
4 Stk.	Radieschen
1 Bund	Schnittlauch
8 Stk.	weisse Spargeln
2 Stk.	Frühlingszwiebel
1 EL	Oliveöl
4 EL	Rotweinessig
1 1/2 TL	Kräutersenf
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Rapsöl
2 EL	Nussöl
4 Stk.	Bondellefilets
4 Tranchen	Rohessspeck
4 Zweige	Rosmarin
1 EL	Bratbutter

Felchen aus dem
Neuenburgersee

Salat waschen und gut abtropfen lassen. Radieschen in kleine Stengel schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Die Spargeln schälen und schräg in ca. 1.5 cm breite Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in Ringe schneiden.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Frühlingszwiebel und Spargelstücke zugeben und sorgfältig braten. Am Schluss zu den noch leicht knackigen Spargel die Hälfte des Schnittlauchs zugeben, salzen und pfeffern. Beiseite stellen.

Für die Sauce alle Zutaten gut verrühren.

Die enthäuteten Fischfilets auf der "Nicht-Hautseite" leicht salzen. Anschliessend mit der Hautseite aussen satt aufrollen und mit einer Tranche Rohessspeck umwickeln.

Immer ein Fischröllchen auf einen Rosmarinweig stecken. Dafür die untersten Nadeln und allfällige Seitenzweige entfernen und den Stiel schräg anschneiden. Die Röllchen zuerst mit einem Holz- oder Metallspieß durchstechen, so lassen sie sich leichter auf die Rosmarinzweige spießen.

Die restlichen Rosmarinnadel und die Bratbutter in eine beschichtete Pfanne geben und langsam erhitzen. Die Fischspiesse bei mittlerer bis kleiner Hitze auf jeder Seite 3 - 4 Minuten braten.

Inzwischen den Salat auf den Tellern verteilen, die Radieschen und den restlichen Schnittlauch darüberstreuen und mit der Salatsauce beträufeln. Die noch lauwarmen Spargel über den Salat verteilen, und anschliessend mit den Forellenspiesschen garnieren.