



**Gegrillte Meerbarbenfilets auf buntem Frühlingssalat  
von Radieschen, Gurke, weißer und grüner Spargel, und Kirschtomaten  
in seinem Nest an feinem Bärlauch - Joghurtdressing**

Für 4 Personen:

8 Meerbarbenfilets ( ca. 60-80 gr. Stück)

Für den Salat:

1 Bund Radieschen  
1 kleine Staudensellerie  
200 gr. Salatgurke  
1 Bund grüner Spargel  
1 Bund weißer Spargel  
100 gr. Kirschtomaten  
1 Frühlingszwiebel

Für das Nest:

Je 1 Kopf Frisée Salat, Radicchio  
1 Bund Ruccola

Für den Dressing:

1 Becher Joghurt mild 3,5%  
0,1 l. Olivenöl  
Den Saft einer Limette  
1/2 Esslöffel Schwarzer Balsamico Essig  
3 Blätter Bärlauch oder 1 Teelöffel Bärlauchpesto

Außerdem:

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Fleur de Sel  
Etwas Kerbel, Dill, Minze und Majoran



**1** Zu Beginn den Frisée Salat saubern und Klein schneiden. Nun den Radicchio von den äußeren Blättern und Strunk befreien und in dünne Streifen schneiden. Rucicola durchsortieren und mit den restlichen Salaten sorgfältig waschen und anschließend kühl aufbewahren.

**2** Den Spargel schälen, knackig kochen und abkühlen lassen. Radieschen und Staudensellerie von den Wurzeln und Blättern trennen, abspülen und anschließend in dünne Scheiben schneiden. Eine Salatgurke in kleine Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Frühlingszwiebeln in kleine Rauten schneiden und die Kräuter zupfen. Je 8 Spargelspitzen für die spätere Tellerdekoration aufbewahren und den Rest in kleine Stücke schneiden.

**3** In einer großen Schüssel, Joghurt, Olivenöl, Limettensaft, Balsamico Essig, Salz, Pfeffer, und den Bärlauch unterrühren. Anschließend die Radieschen, Spargel, Gurkenstücke, Kirschtomaten und die Frühlingszwiebeln dazu geben und sorgfältig mischen.

**4** Nun die Meerbarbenfilets etwas salzen und pfeffern. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl braten. Dabei sollte man darauf achten das die Hautseite zuerst gebraten wird.

**5** Auf einem Teller je 2 Spargelspitzen auf die untere Hälfte des Tellers platzieren, worauf man dann sofort das Nest aus der Salatmischung setzt. In das Salatnest legt man nun den bunten Spargelsalat. das Ganze betreffelt man dann mit ein wenig Dressing. Auf den bunten Salat legt man schließlich die gegrillten Meerbarbenfilets. Für die Verfeinerung streut man gerne noch ein paar Kräuter und etwas Fleur de Sel über das Gericht.