



**Gebratene Schnitten vom „Skrei“ Kabeljau an buntem Salat von
Artischocke, Kirschtomaten und grüner Spargel,
in seinem Salatnest an feinem Himbeervinaigrette**

Für 4 Personen:

500 gr. Filet vom „Skrei“ Kabeljau mit Haut

Für den Salat:

1 Bund grüner Spargel
100 gr. Kirschtomaten
6 Artischocken
1 Lauchzwiebel

Für das Nest:

500 gr. Feldsalat
1 Bund Ruccola
75 gr. Erbsenspargelsprossen
Etwas Kerbel, Dill, und Minze

Für die Vinaigrette:

0,1 l. Traubenkernöl
0,1 l. Olivenöl
0,05 l. Himbeeressig
Ein Spritzer Zitronensaft
Ein Halber Teelöffel Akazienhonig

Außerdem:

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Fleur de Sel

1 Zu Beginn den Feldsalat und Ruccola putzen, sorgfältig waschen und anschließend kühl aufbewahren.

2 Die Artischocken zuputzen, sämtlich harte Blätter entfernen. Geputzte Artischocken in Zitronenwasser eintauchen, danach in Spalten schneiden. Artischocken in etwas Olivenöl anbraten. Zum Schluss die fein geschnittenen Schalotte kurz mitrösten, und dann mit ein etwas Gemüsebrühe ablöschen und kurz dämpfen. Abkühlen lassen

3 Den Grünspargel in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser knackig kochen und in kaltem Wasser abschrecken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Lauchzwiebel in kleine Rauten schneiden und die Kräuter zupfen.

4 In einer großen Schüssel, Honig, Himbeeressig, Traubenkernöl, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, und Pfeffer unterrühren. Anschließend die Grünspargel, Kirschtomaten, Kräuter und die Lauchzwiebel dazu geben und sorgfältig mischen.

5 Nun das Filet vom „Skrei“ Kabeljau in Rauten von etwa 3cm Länge schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl braten. Dabei sollte man darauf achten, dass die Hautseite zuerst gebraten wird.

6 Auf einem Teller rund um die Erbsenspargelsprossen und die Ruccola Blätter verteilen, anschließend einen Kranz Feldsalat in dessen Mitte man den Artischockensalat gibt. Etwas Vinaigrette noch über den Feldsalat geben. Auf den bunten Salat legt man schließlich die gebratenen „Skrei“ Schnitten. Für die Verfeinerung streut man gerne noch ein paar Kräuter, etwas Fleur de Sel und ein wenig frischen Pfeffer über das Gericht.



Marc Kern