

# Typisches FRÜHLINGS-MENÜ

Fisch und Gemüse – leicht, frisch und voller Frühlingsaromen

## VORSPEISE



Frühlingsalat mit Radieschen und Spargel

### Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Bund Radieschen
- 1 Handvoll junger Blattsalat (z. B. Rucola, Feldsalat oder Babyspinat)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- Optional: geröstete Pinienkerne oder gehobelter Parmesan

### Zubereitung

Spargel blanchieren, Radieschen in Scheiben schneiden, Salat waschen. Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und Honig anrühren. Alles vorsichtig mischen, nach Belieben mit Pinienkernen oder Parmesan bestreuen.

## HAUPTGANG



Fischfilet (Lachs oder Kabeljau)

### Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Fischfilets (Lachs oder Kabeljau)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone (Saft und etwas Abrieb)
- Frische Kräuter (z. B. Dill, Petersilie oder Schnittlauch)
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Fischfilets trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch kurz anschwitzen, Fisch darin je nach Dicke 3–5 Minuten pro Seite braten. Mit Zitronensaft beträufeln und mit frischen Kräutern bestreuen.

## BEILAGE



Junges Gemüse mit leichter Zitronen-Butter-Sauce

### Zutaten

- Junge Karotten
- Zuckerschoten
- Frühlingszwiebeln
- Kleine Kartoffeln oder neue Kartoffeln
- 1 EL Butter
- Salz und etwas Zucker

### Für die Sauce

- 50 g Butter
- 1 EL Zitronensaft
- Etwas Gemüsebrühe

### Zubereitung

Gemüse putzen, schneiden und bissfest garen. In Butter schwenken, mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Für die Sauce Butter schmelzen, Zitronensaft und Brühe hinzufügen und leicht aufschäumen lassen.

## DESSERT



Brioche oder feine Schokoladenkreationen

### Variante 1:

#### Brioche mit Vanille und Beeren

- 1 Brioche
- Frische Beeren
- 1 TL Vanillezucker
- Puderzucker

### Zubereitung

Brioche in Scheiben schneiden, leicht toasten, mit Beeren belegen, Vanillezucker darüberstreuen und mit Puderzucker bestäuben.

### Variante 2:

#### Feine Schokoladencreme

- 200 g dunkle Schokolade
- 200 ml Sahne
- 1 TL Vanilleextrakt

### Zubereitung

Sahne erhitzen, Schokolade darin schmelzen, Vanille hinzufügen und glatt rühren. In Gläser füllen und mindestens 2 Stunden kühlen.

Guten Appetit und einen genussvollen Frühling!