Bar mat Miso gegrillt a Spargelzalot

Fir 6 Persounen

Ingredienten:

Fir den Bar

- 1 grousse Bar, filetéiert, ouni Schuppen a Gräten
- 100 g Shiso-Miso
- 20 g Sojazooss
- 20 g Hunneg

Fir d'Spargelzalot

- 500 g gréng Spargelen
- 500 g wäiss Spargelen
- 10 g Olivenueleg
- 10 g Hunneg
- 20 g Zitrounejus
- 5 Shiso-Blieder, fein gehackt
- 50 g Walnëss
- Zest vun 1 Zitroun
- Salz a Peffer

Zoubereedung:

Den Bar

- De Miso, den Hunneg an d'Sojazooss zu enger Marinad vermëschen.

- De Fësch gläichméisseg mat der Marinad areiwen an op d'mannst 1 Stonn am Frigo marinéiere loossen.
- De Grill gutt virhëtzen.
- De Fësch mat der Hautsäit no ënnen op de waarme Grill leeën.
- Grillen, bis d'Haut ufänkt ze karamelliséieren an eng schéin Faarf kritt.
- De Fësch virsiichteg ëmdréinen an op déi méi schounend Säit vum Grill réckelen.
- Mam Deckel zou nach e puer Minutten duerchzéie loossen.
- Virsiichteg vum Grill huelen, well de Fësch ganz fragil ass.
- Waarm zerwéieren.

d'Spargelzalot

- Déi gréng Spargelen botzen an mat e bëssen Olivenueleg, Salz a Peffer marinéieren.
- Um Grill schéin ugrillen an liicht karamelliséiere loossen.
- A mondgerecht Stécker schneiden.
- Déi wäiss Spargelen schielen a preparéieren.
- Kuerz am kachende Waasser blanchéieren.
- Duerno um Grill mat e bëssen Olivenueleg, Salz a Peffer fäerdeg garen.
- Och dës a mondgerecht Stécker schneiden.
- Déi gréng a wäiss Spargelen zesummemëschen.

D'Vinaigrette

- Den Hunneg, den Olivenueleg an de Zitrounejus vermëschen.
- Mat Zitrounezest, Salz a Peffer ofschmaachen.
- D'Walnëss liicht um Grill réischteren an duerno grob hacken.
- D'Vinaigrette, d'Shiso-Blieder an d'Walnëss mat de Spargelen vermëschen.

Zerwéieren:

D'Spargelzalot op den Teller verdeelen an de waarme Miso-Bar drop oder dernieft placéieren. Direkt zerwéieren.