



## **Mein Frühlingsalat mit confierter Makrele, Zitrusfrüchten, weißen Bohnen und jungem Lauch**

### **Zutaten für 2 Personen**

100 g Makrelenfilet (als Hauptgang, ca. 240 g)  
80 g Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
Saft und Schale 1 Orange, 1/2 Zitrone und 1/2 Limette  
Salz, Pfeffer und Thaibasilikum

50 g junger Lauch (blanchiert und in Stücke geschnitten)  
60 g gekochte weiße Bohnen

2 EL Mayonnaise

Junger Salat (Mizuna-Radicchio.....)  
je nach Geschmack Gartenkräuter zum Garnieren

### **Zubereitung**

1. Makrelenfilets salzen, pfeffern und mit der Hälfte des Olivenöls, Knoblauch sowie ca. ¼ des Abriebs und Saft der Zitrusfrüchte würzen und bei 65° nach Geschmack, ca. 10-14 Minuten mit Folie bedeckt im Ofen confieren. Bereitstellen.

2. Von dem restlichen Olivenöl, Salz, Pfeffer, Basilikum und 2/4 des Zitrusaftes und Abriebs eine Vinaigrette herstellen und damit Lauch, Bohnen sowie Salate marinieren. Etwas Vinaigrette für den Schluss aufbewahren

3. Mayonnaise mit dem Rest des Zitrusaftes und Abriebs abschmecken.

### **Anrichten**

Marinierten Salat sowie Bohnen und Lauch auf Teller verteilen, confierte Makrele anlegen und mit restlicher Vinaigrette beträufeln. Mit etwas Mayonnaise vollenden.  
Mit Gartenkräutern und Blüten garnieren.



## **My spring salad with mackerel confit, citrus, white beans and spring leek**

### **Serves: 2**

100 g mackerel fillet (as main course, approx. 240 g)  
80 g olive oil  
1 garlic clove  
Juice and zest of 1 orange, 1/2 lemon and 1/2 lime  
Salt, Pepper and Thai basil

50 g spring leek (blanched)  
60 g cooked white beans

2 tbsp mayonnaise

Fresh spring greens (Mizuna, Radicchio..)  
According to taste: Garden herbs to garnish

### **Method**

1. season the mackerel fillets with salt and pepper, add half of the olive oil, garlic and  $\frac{1}{4}$  of the citrus zest and juice. Cover it with foil and cook it to taste in the oven at 65° - for about 10-14 minutes. Set aside.
2. make a vinaigrette with the remaining olive oil, salt, pepper, basil and  $\frac{2}{4}$  of the citrus zest and juice. Set aside a little bit of the vinaigrette und use the rest to marinate the leeks, beans and spring greens.
3. season the mayonnaise with the resto of the citrus juice and zest.

### **Plating**

Place the marinated salad, beans and leeks on plates, arrange the mackerel and sprinkle with the rest of the vinaigrette. Finish with some mayonnaise.

Garnish with garden herbs and flowers.



## **Mi ensalada de primavera con caballa confitada, cítricos, judías blancas y puerro**

### **Para 2 comensales**

100 g de filete de caballa (como plato principal, aprox. 240 g)

80 g de aceite de oliva

1 diente de ajo

jugo y cáscara rallada de 1 naranja / jugo y cáscara rallada de 1/2 limón/ jugo y cáscara rallada de 1/2 lima

Sal

Pimienta

Albahaca tailandesa

50 g de puerro (blanqueado)

60 g de judías blancas cocidas

2 cucharaditas de mayonesa

Brotos verdes frescos (Mizuna, Radicchio..)

Hierbas para decorar - según el gusto

### **Método**

1. Sazonar los filetes de caballa con sal y pimienta, añadir la mitad del aceite de oliva, el ajo y un ¼ del jugo y cascara rallada de los 3 cítricos. Taparlo con papel de aluminio y cocinarlo en el horno a 65 grados, durante unos 10-14 minutos. Retirar y reposar.

2. Hacer una vinagreta con el aceite de oliva restante, sal, pimienta, albahaca y 2/4 del jugo y cascara de los 3 cítricos. Guardar un poco de la vinagreta y utilizar el resto para marinar los puerros (previamente cortados en tacos o láminas), las judías cocidas y los brotes frescos.

3. Sazonar la mayonesa con el resto de jugo y cáscara rallada de los 3 cítricos.

### **Emplatado**

Coloca los brotes frescos, las judías y los puerros marinados en el plato. Coloca posteriormente la caballa y añade el resto de la vinagreta. Añadir al final un poco de mayonesa.

Adornar con hierbas y flores al gusto.



## Ma salade printanière, maquereau confit, agrumes et jeunes poireaux.

### Recette pour 2 personnes

100 g filet de maquereau (plat principal 240 g)  
80 g huile d'olive  
1 gousse d'ail  
Jus et zestes d'une orange, 1/2 citron, 1/2 citron vert  
Sel, poivre, basilic thaï

50 g jeunes poireaux blanchi, coupé en morceaux  
60 g haricots coco cuit

2 Cs mayonnaise

Jeunes pousses salade  
Herbes et fleurs comestibles

### PRÉPARATION

Saler et poivrer les maquereaux, mélanger avec la moitié de l'huile d'olive et 1/4 des agrumes, filmer, cuire à 65 degrés au four environ 10 à 14 minutes et réserver.

Préparer une vinaigrette avec le reste d'huile d'olive et 2/4 jus et zestes d'agrumes basilic thaï, sel poivre, mariné la salade, coco, poireaux, garder un peu de vinaigrette pour la touche finale.

Assaisonner la mayonnaise avec le dernier 1/4 du jus et zestes d'agrumes.

Dresser la salade, poser les maquereaux et terminer avec quelques points de mayonnaise, décorer avec les herbes et fleurs comestibles.