

Salat von Weißem Spargel mit Gebratenem Heilbutt und ...

Kategorien: Salat, Kalt, Spargel, Fisch

Zutaten für: 1 Rezept

16	Stangen	Weißer Spargel
120	Gramm	Butter
		Salz
2		Zitronenscheiben ohne Schale
6	Essl.	Walnussöl
3	Essl.	Alter Balsamico
1	Essl.	Estragon; gehackt
1	Essl.	Kerbel; gehackt
1	Essl.	Bärlauch; fein geschnitten
		Salz, Pfeffer und Zucker
2	Essl.	Tomatenwürfel
500	Gramm	Heilbuttfilet ohne Haut
		Salz und Pfeffer
100	Gramm	Weißbrotbrösel ohne Rinde
2	Essl.	Zitronenthymian; gehackt
40	Gramm	Butterschmalz
20	Gramm	Butter

ZUM GARNIEREN

Frische Kerbelzweige

Anleitung:

Spargel schälen. Stangen in drei gleich große Stücke schneiden und waschen. Die Hälfte der Butter in einen Topf geben. Gewaschenen Spargel darauflegen Spargel muss tropfnass sein. Obenauf restliche Butter geben, mit Salz würzen und Zitronenscheiben ohne Schale darauflegen. Mit entsprechend großem Deckel Topf verschließen, so dass beim Garen kein Dampf aus dem Topf austreten kann. Spargel bei schwacher Hitze ca. 5-8 Minuten langsam garen.

Anschließend Spargel mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und warmstellen. Den entstandenen Sud leicht abkühlen lassen. Walnussöl, alten Balsamico, Estragon, gehackten und Bärlauch dazugeben, alles gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss Tomatenwürfel unterheben. Heilbuttfilet ohne Haut in 4 gleich große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Weißbrotbrösel ohne Rinde mit Zitronenthymian vermischen und darin den Heilbutt wälzen. In heißem Butterschmalz auf jeder Seite etwa 2 Minuten goldbraun braten. Zum Schluss Butter begeben und damit Fischstücke mehrmals ueuebergießen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Heilbutt mit dem lauwarmen Spargelsalat auf einem Teller anrichten und mit frischen Kerbelzweigen garnieren.

: O-Titel : Salat von weißem Spargel mit gebratenem Heilbutt und Frühlingskräutervinaigrette

Quelle:

FRÖHLICHER WEINBERG mit Johann Lafer
Rezept erfasst mit *RK* 25.02.2013
von Konrad Heizmann

Salat von Weißem Spargel mit Gebratenem Heilbutt und ...

(Fortsetzung)