

Gebratener Spargel mit Zanderfilet

Spargel-Gerichte » Spargel & Fisch

Zutaten (4 Personen)

- » 1kg Spargel (weiß)
- » 8 Tomate(n)
- » 8 Stiele Thymian
- » 4 Schalotte(n)
- » 2-3 Knoblauchzehe(n)
- » 4 EL Olivenöl
- » 8 EL Orangensaft
- » 1kg Zanderfilet
- » 100g Butter/Margarine
- » Salz & Pfeffer

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

über 20€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel längs halbieren, in längliche Stücke schneiden. Tomaten in dünne Spalten schneiden. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Schalotten fein hacken, Knoblauch in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch in Olivenöl anbraten. Spargel zugeben, unter Wenden kurz anbraten. Mit Orangensaft ablöschen, ca. 10min garen.

2. Fischfilet halbieren. 40g Butter erhitzen, Fischstücke darin unter Wenden ca. 10min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten und Thymian zum Spargel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz mitgaren. Fisch aus der Pfanne nehmen, warm stellen.

3. Restliche Butter in der Pfanne aufschäumen lassen. Spargelgemüse mit dem Fisch auf einer Platte anrichten. Geschäumte Butter dazu reichen.

Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Tipp: Statt Zanderfilet kann man natürlich auch andere Fischarten verwenden, z.B.: Rotbarsch- oder Seelachsfilet.

Nährwerte: 360kcal/E53g/F12g/KH10g pro Portion

angelegt am: 15.10.2003

Rezept-Nr: 579

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke