Zanderfilet auf Spargel

Für 2 Personen

1	Bd.	Grüner Spargel
		Salz
1	Schei.	Zitrone
1	ts	Butter
1/2	ts	Zucker
3	lg	Tomaten
2	tb	Basilikum; in Streifen
1	tb	Balsamico-Essig
3	tb	Olivenöl
		Salz und Pfeffer
300	g	Zanderfilet
4	tb	Zitronensaft
		Salz und Pfeffer
2	tb	Mehl
1	tb	Öl

1. Die Spargelenden abschneiden, die Stangen zu zwei Bündeln binden und in reichlich Salzwasser mit der Zitronenscheibe, der Butter und dem Zucker aufkochen. Die Spargel darin in ca. 10 Minuten garen.
2. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln und mit dem Basilikum, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Das Zanderfilet mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in dem Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Filet darin bei großer Hitze in ca. 2 Minuten von jeder Seite goldbraun braten.
4. Die Spargelbündel aus dem Wasser haben, das Garn entfernen.
5. Die Spargel und den Zander auf Tellern anrichten. Die Tomaten-Vinaigrette dazu servieren.

Fisch-Reese
Fischfeinkost
Fliederweg 24
30916 Isernhagen
Telefon : 0511 / 97 34 34 1
Handy : 0171 / 87 56 37 6

Sie finden uns auf folgenden Wochenmärkten in Hannover:

Dienstag	: Platz an der Friedenskirche / Platnerstraße	8.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch	: Mittelfeld / Rübezahlplatz	8.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag	: Hemmingen / Rathausplatz	8.00 - 12.30 Uhr
	Lister Meile / Celler Straße	14.00 - 18.00 Uhr
Freitag	: Südstadt / Stephansplatz / Geibelstraße	8.00 - 13.00 Uhr
	Vahrenheidemarkt (hinter Extra Markt)	14.00 - 18.00 Uhr
Samstag	: Misburg / Kardinal-Galen-Schule	8.00 - 13.00 Uhr

Quelle der Rezepte: http://kochbuch.unix-ag.uni-kl.de/

© 2004

Spargel und Fisch? Warum nicht!

Es muß nicht immer Schinken oder Sauce Hollondaise sein. Haben Sie schon mal Ihren Spargel in Kombination mit Fisch probiert. Um Ihnen einen Anreiz zu geben, haben wir hier fünf Rezepte zum Ausprobieren für Sie.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen.

Fisch-Reese
Fischfeinkost

Überbackener Spargel mit Lachs

Für 4 Personen

600	g	Kleine Kartoffeln
500	g	Weisser Spargel
500	g	Grüner Spargel
1	l	Salzwasser
15	g	Butter
1	tb	Mehl
1/8	l	Spargelwasser
125	g	Schlagsahne
		-Pfeffer
		-Salz
		Petersilie
600	g	Lachsfilet
		Butter
		-Salz
		-Pfeffer
4	Schei.	Mittelaltem Gouda
		Zitrone
		Dill

1. Kartoffeln schälen und kochen. Den Spargel waschen und den weissen Spargel schälen. Spargelabfälle in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Sud durchsieben. Weissen Spargel darin 15 Minuten, grünen 5 Minuten kochen. Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Mit Spargelwasser löschen, Schlagsahne dazugeben und mit Pfeffer, Salz abschmecken und aufkochen.
2. Kartoffeln in die Sauce geben. Petersilie waschen und fein hacken. Zu den Kartoffeln geben.
3. Lachsfilet waschen, abtupfen und in Butter von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Spargel und Lachs portionsweise auf je einem Teller anrichten und mit jeweils 1 Scheibe mittelaltem Gouda abdecken. Unter dem Grill kurz überbacken.
5. Mit Zitrone und Dill anrichten.

Kabeljaufilet mit Spargel und Kräutersauce

Für 4 Personen

Für den Spargel:

800	g	Spargel, weisser
		etwas Salz
		etwas Zucker
		etwas Butter
100	g	Mehl
4	tb	Sesamkörner
150	m	Sahne
		nach Bedarf Pflanzenöl zum Ausbacken

Für die Sauce:

500	ml	Spargelfond
150	g	Crème fraîche
1	ts	Speisestärke
3	tb	Dill, gehackt
3	tb	Petersilie, glatt, gehackt
3	tb	Kerbel, gehackt
1	tb	Sahne, geschlagene
1	pn	Salz
1	pn	Pfeffer a.d.M.

Für den Fisch:

640	g	Kabeljaufilet
1	pn	Salz
1	pn	Pfeffer a.d.M.
60	g	Butter

Zum Garnieren:

Dill, Kerbel, Petersilie

1. Spargel waschen, schälen, in gleichgroße Bündel binden.
2. Wasser zum Kochen bringen, Spargelabschnitte und Schalen ca. 15 Minuten sieden lassen.
3. Fond passieren, Salz, Zucker und etwas Butter zugeben, wieder zum Kochen bringen.
4. Spargelbündel in den kochenden Fond geben, zudecken, ca. 12 Minuten gar ziehen lassen.
5. Spargel aus dem Fond nehmen, auskühlen lassen, in ca. 5 - 6 cm große Stücke schneiden, mehlieren.
6. Sesamkörner mit Crème fraîche mischen, Spargelstücke darin wälzen.
7. In heißem Pflanzenöl fritieren, herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
8. Spargelfond auf die Hälfte einkochen lassen, Crème fraîche zugeben, aufkochen lassen, Speisestärke mit (1 TL) Wasser verrühren, damit abbinden.
9. Kräuter hacken, zugeben, im Mixer fein pürieren.
10. Sauce wieder in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sahne schlagen, unterheben.
11. Butter in einer Pfanne schön schaumig werden lassen, Kabeljaufilet langsam darin braten, mit Salz und Pfeffer würzen, in Scheiben schneiden.
12. Zum Anrichten die heiße Kräutersauce kreisförmig auf einem vorgewärmten Teller anrichten, Spargel dekorativ darauf verteilen, gebratene Kabeljauscheiben dazu legen.
13. Als Garnitur empfehlen sich kleine Blättchen oder Sträußchen der verwendeten Kräuter.

Überbackener Wels mit Spargel

Für 4 Personen

4	Sche.	Wels; a ca. 150 g
		Salz
1/4	l	Fischbrühe
1	dl	Weisse Fischsosse
50	g	Krabbenfleisch
50	g	Butter
60	g	Parmesan; gerieben
300	g	Spargel; gekocht
500	g	Kartoffelpüree
2		Eigelbe

1. Fischstücke salzen und in der Fischbrühe mit dem Wein ca. 10 Minuten leicht kochen.
2. Feuerfeste Form mit der Hälfte der angegebenen Butter ausfetten. Den Spargel nebeneinander in die Mitte der Schüssel legen, darauf die Fischstücke geben und mit dem Krabbenfleisch bestreuen.
3. Weisse Fischsosse mit etwas Fischbrühe verrühren und daruebergiessen.
4. Alles mit Parmesan bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. An den Rand der Form das Kartoffelpüree geben und mit Eigelb bestreichen.
5. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten überbacken.

Spargel mit Schollenfilet auf Kressesauce

Für 2 Personen

500	g	Schollenfilet
1	St	Zitrone, Saft und Schale
1	kg	Spargel
		Salz
1	Schuß	Zucker
3	EL	Butter
		Pfeffer
125	ml	Weißwein
150	g	Creme double
1	Bd	Kresse
		Zitronenspalten

1. Schollenfilets kalt abbrausen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Spargel schälen, in kochendem Salzwasser mit Zucker und einem Esslöffel Butter ca. 15 Minuten garen.
3. Fisch salzen, pfeffern und in zwei Esslöffel Butter bei milder Hitze auf beiden Seiten je 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
4. Bratfonds mit Wein ablöschen und mit 4 Esslöffel Spargelsud etwas einkochen lassen. Creme double unterrühren und mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kresse abschneiden, abbrausen, trockentupfen und unter die Sauce ziehen.
5. Schollenfilets mit Sauce und Spargel auf einer Platte anrichten und mit Zitronenspalten garnieren.