

Forellenfilet mit Spargel an Sauce Hollandaise



Hauptgang für 4 Personen

Einkaufsliste

**2 kg weisser badischer
Spargel
Salz
Zucker
Muskatnuss
Butter**

**2 dl Weisswein
2 EL Weissweinessig
1 Zwiebel
1/2 Bund Petersilie
10 weisse Pfefferkörner
4 Eier
200 g Butter
Salz / Pfeffer**

**4 Forellenfilets à
150 - 200 g
Fischgewürz
Mehl
1 Zitrone**

Zubereiten Spargel

- a Spargeln schälen; Den Sparschäler knapp unter dem Spargelkopf ansetzen und vom Kopf weg schälen. Spargel weiter drehen bis rundum alles geschält ist.
- b Die holzigen Enden mit dem Messer abschneiden.
- c In einer grossen Pfanne genügend Wasser aufkochen, 2 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Zucker, Muskatnuss gerieben und 2 Teelöffel Butter dazugeben und die Spargeln ca. 8-10 Minuten bei nicht kochendem Wasser ziehen lassen.
- d Garprobe; Lässt sich ein Messer ohne grösseren Widerstand einstechen, sind sie gar.
- e Mit einer flachen Kelle aus dem Sud heben, abtropfen und warm stellen.

Zubereiten Sauce Hollandaise

- f 1 Zwiebel fein hacken.
- g 1/2 Bund Petersilie grob hacken.
- h 10 weisse Pfefferkörner mit dem Mörser grob zerdrücken.
- i Bei den 4 Eiern Eigelb und Eiweiss trennen, Eiweiss wird nicht benötigt.
- j In einer Saucenpfanne 2 dl Weisswein, 2 Esslöffel Weissweinessig, die fein gehackten Zwiebeln, die grob gehackte Petersilie und die zerdrückten Pfefferkörner aufkochen und die Flüssigkeit auf etwa 5 Esslöffel einkochen lassen.
- k Absieben, auskühlen und in die Saucenpfanne zurückgeben.
- l Die 4 frischen Eigelbe darunterrühren und die Masse im Wasserbad schaumig schlagen.
- m 200 g Butter in sehr kalten Stücken portionenweise begeben unditerrühren bis die Sauce cremig ist.
- n Abschmecken nach belieben mit Salz und Pfeffer

Zubereiten Forellenfilet

- o Die Forellenfilets würzen mit Fischgewürz oder Salz und Pfeffer.
- p Etwas mehlen und in der Teflonpfanne bei mittlerer Hitze goldgelb braten.
- q Zitronenschnitz nach belieben darüber verteilen.
- r Alles zusammen anrichten auf vorgewärmten Tellern und servieren.