

Schlemmerfilet mit Spargeln



Hauptgang für 6 Personen

Einkaufsliste

- 600 g Fischfilets**
zB Seelachs / Dorsch
- 50 g Butter**
- 75 g Reikäse Parmesan**
- 1 Bund Petersilie**
- 2 Stängel Dill**
- 3 Knoblauchzehen**
- 60 g Paniermehl**
- Salz**
- Pfeffer**

- 1,5 kg grüne oder weisse Spargeln**
je nach Qualität
etwas mehr

- 2 Schalotten**
- 3 dl Weisswein**
- 10 Zweige Petersilie**
- 16 schwarze Pfefferkörner**
- 300 g Butter**
- 6 Eigelbe**
- Zitronensaft**
- Salz / Pfeffer**

Zubereiten Fischfilets

- a Fischfilets tiefkühlen / Backofen auf 180°C vorheizen.
- b Petersilie und Dill sehr fein hacken, ev. mit Stabmixer.
- c 3 Knoblauchzehen sehr fein hacken, ev. mit Stabmixer.
- d Alles zusammen mit 50 g Butter in einer kleineren Pfanne andünsten.
- e 60 g Paniermehl dazugeben und gut vermischen.
- f 75 g Parmesan Reibkäse ebenfalls beigegeben und vermischen.
- g Abschmecken mit etwas Salz und Pfeffer.
- h Die gefrorenen Fischfilets auf eine eingebuttrerte Gratinform legen.
- i Die Fischfilets würzen mit Salz / Pfeffer oder Fischgewürz.
- j Die Kräuterpanade auf den Fischfilets verteilen und andrücken.
- k Im vorgeheizten Backofen je nach dicke der Fischfilets ca. 20 - 30 Minuten backen.

Zubereiten Spargeln

- l Die Spargeln gut waschen und anschliessend schälen und die harten Enden abschneiden.
So lange schälen bis die harte, holzige Schale weg ist.
Tip: bewahren Sie die Spargeln bis zur Zubereitung in einem feuchten Küchentuch auf.
- m Einen grossen Topf mit Wasser füllen und aufkochen.
- n Eine gute Prise Zucker, etwas Zitronensaft und ein Esslöffel Butter ins Wasser geben.
- o Anschliessend die Spargeln in den Topf geben und bei schwachem Feuer 15 - 20 Minuten ziehen lassen. Garpunkt stetig prüfen.

Zubereiten Sauce Hollandais

- p 2 Schalotten rüsten und fein hacken / Pfefferkörner zerdrücken.
- q 3 dl Weisswein, 10 Zweige Petersilie und 16 schwarze Pfefferkörner zusammen mit den gehackten Schalotten aufkochen und auf einen halben Deziliter einkochen lassen, Sud abgiessen.
- r 300 g Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen.
- s Den Sud und die 6 Eigelbe im heissen Wasserbad vermischen und zu einer cremigen Masse aufschlagen.
- t Den flüssigen Butter in einem dünnen Faden unter ständigem Rühren beigegeben, Achtung auf Temperatur des Wasserbades!
- u Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.