Fischfilet mit Mandelkruste und grünem Spargel

Zutaten für 4 Personen:
- 400 g Fischfilet
- 100 g Toastbrot
- 100 g Mandelblättchen
- 2 Eiweiß
- 1 Bund Petersilie (geputzt, nur die Blätter verwenden)
- 4 El. Olivenöl

Beilage:
- 500 g grüner Spargel
- 10 g Butter
- 30 g frischer Ingwer
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer

- Spargel putzen, in Stücke schneiden, Butter in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur schmelzen
- Spargel hineingeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, kurz schwenken und ca. 6–8 Min. bei geschlossenem Deckel dünnen
- Toastbrot zerkrümeln und zusammen mit den Petersilienblättelern klein mixen, die Mandelblättchen untermischen
- die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, Eiweiß kurz verschlagen und die Filets darin wenden
- Fisch mit der Mandelmischung panieren, Panade gut andrücken
- Olivenöl bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin auf beiden Seiten goldbraun braten
- den geriebenen Ingwer zum Spargel geben, nochmal kurz erhitzen und die Filets mit dem Spargel anrichten

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält kcal Kohlenhydrate (BE) Fett Eiweiß
420 1 26 g 30 g