

■ REZEPT DES MONATS - MAI



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 dünsten
- Toastbrot zerkrümeln und zusammen mit den Petersilienblättern 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