

■ REZEPT DES MONATS - APRIL



Foto: Shutterstock.com / Bildthemen.de, JochenEvo

Marinierter Spargel mit Fischfilet

Zutaten für für 4 Portionen:

2	kleine Schalotten
1	Orange (Bio)
1 Stange	Staudensellerie
2-3 EL	Weißweinessig
3 EL	Olivenöl
1 kg	weißer Spargel
1 EL	Zucker
4	Fischfilets à 150g (z.B. Rotbarsch)
30g	Butter, zerlassen
1-2 Stiele	glatte Petersilie
	Salz, schwarzer Pfeffer, Alufolie zum Abdecken

Zubereitung:

- Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Orangenschale fein abreiben und Orange auspressen, Selleriestange entfädeln, der Länge nach halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden
- Orangensaft 2-3 Min. einkochen lassen, Zwiebeln dazugeben und 1-2 Min. köcheln, vom Herd nehmen
- Staudensellerie, Orangenschale und -saft mit Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl untermischen, abschmecken
- Spargel schälen, die Enden abschneiden, in Stücke schneiden, in wenig kochendem Salzwasser mit dem Zucker etwa 5 Min. garen
- heiß mit der Orangen-Zwiebel-Vinaigrette mischen und mindestens 30 Min. durchziehen lassen
- feuerfeste Form mit etwas Butter auspinseln, Fischfilets nebeneinander hineinlegen, mit der übrigen Butter bepinseln, salzen und pfeffern, die Form mit Folie abdecken, Fisch im vorgeheizten Backofen bei 90-100 Grad ca. 20-25 Min. garen
- Petersilienblätter hacken und unter den Spargel heben, mit dem Fischfilet anrichten

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	320	1	13g	38g