

Rezept

Fischragout mit Spargel

Ein Rezept von Fischragout mit Spargel, am 27.04.2024

Zutaten

500 g gemischte Fischfilets (z. B. Lachs, Seelachs oder Rotbarsch)	250 g grüner Spargel
100 g Zuckerschoten	2 Schalotten
1 TL Mehl	2 EL Rapsöl
5 EL Schlagsahne	300 ml Fischfond oder Gemüsebrühe
Pfeffer	Salz
je 2 Stängel Minze und Basilikum	abgeriebene Schale und Saft ½ Bio-Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Fischfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Spargelstangen schräg in 3 Stücke schneiden. Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und halbieren.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Spargel, Schalotten und Zuckerschoten hineingeben. Bei mittlerer Hitze, geschlossen ca. 1 Min. dünsten. Gelegentlich wenden. Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. Unter Rühren mit Fond oder Brühe und Sahne ablöschen. Zitronenschale und -saft zugeben und aufkochen. Ca. 3 Min. offen köcheln lassen.
3. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, zugeben und in der heißen, leicht köchelnden Gemüsesauce ca. 3 Min. gar ziehen lassen. Kräuter waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen, hacken und unterheben. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Reis.