

## Rezept

# Lauwarmer Saibling auf Spargelgemüse

Ein Rezept von Lauwarmer Saibling auf Spargelgemüse, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> Saiblingsfilets	Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	<b>8 Zweige</b> Dill
je 4 Streifen Bio-Orangen- und Zitronenschalen	3-4 EL Olivenöl
<b>250 g</b> weißer Spargel	<b>250 g</b> grüner Spargel
<b>200 ml</b> Gemüsefond (aus dem Glas)	<b>1 TL</b> Puderzucker
<b>40 g</b> Sahne	<b>1 EL</b> kalte Butter
<b>1</b> Scheibe Ingwer	<b>1</b> Scheibe Knoblauch
<b>1</b> Streifen Bio-Zitronenschale	<b>1 Prise</b> Cayennepfeffer
etwas frisch geriebene Muskatnuss	<b>1 EL</b> frisch geschnittene glatte Petersilie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

## Zubereitung

1. Die Saiblingsfilets halbieren, kalt abrausen, mit Küchenpapier trockentupfen, salzen und pfeffern, nebeneinander in 2 Vakuumbutel legen, mit Dillzweigen, Orangen- und Zitronenschalen belegen und das Olivenöl hineinträufeln. Die Tüten so verschließen, dass möglichst wenig Luft im Beutel bleibt; einige Std. im Kühlschrank marinieren.
2. Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen längs halbieren und schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Den Spargel in der kochenden Brühe knapp unter dem Siedepunkt 20 Min. ziehen lassen, in ein Sieb abgießen, die Brühe auffangen und beiseite stellen.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze den Puderzucker hell karamellisieren. Den Spargel darin kurz anschwitzen, 100 ml Spargelbrühe zufügen und abgedeckt bei geringer Hitze in 10 Min. garen.
4. Den Spargelsud durch ein Sieb in einen Topf gießen. Den Spargel warm stellen. Sahne und Butter in den Sud mixen, Ingwer, Knoblauch und Zitronenschale einlegen, einige Min. darin ziehen lassen, mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss abschmecken. Durch ein Sieb über den Spargel geben und mit der Petersilie bestreuen.
5. Während der Spargel gart, in einem Topf reichlich Wasser auf etwa 70° erhitzen, die eingeschweißten Saiblingsfilets einlegen und in etwa 12 Min. saftig durch ziehen lassen. Den Fisch herausnehmen, Dillzweige und Zitruschalen entfernen und die Filets mit dem Spargelgemüse auf warmen tiefen Tellern anrichten.