Rezept

Spargel auf Fischfilets mit Haselnüssen

Ein Rezept von Spargel auf Fischfilets mit Haselnüssen, am 19.05.2025

Zutaten

800 g	je 800 g weißer und grüner Spargel
1	Bio-Limette
50 ml	trockener Sherry oder Fischfond
1 TL	Ahornsirup
100 g	altbackenes Weißbrot
2 EL	Haselnussöl
	Salz
1/4 Bund	Koriandergrün
1 TL	Sambal oelek
4	Fischfilets (je etwa 150 g, z. B. Zander, Seeteufel oder Saibling)
100 g	Haselnussblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel nach der Sorte getrennt waschen, schälen und die Enden abschneiden. Salzwasser zum Kochen bringen. Weißen Spargel einlegen und 5 Min. garen. Den grünen Spargel hinzufügen und alles weitere 4-5 Min. kochen, bis die Stangen fast gar, aber noch bissfest sind. Dann abgießen und abtropfen lassen.

2. Die Limette heiß waschen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Koriander waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Limettensaft mit Sherry oder Fond, Sambal oelek und Ahornsirup verrühren und mit der Limettenschale, dem Koriander und Salz abschmecken.

3. Den Backofen auf 250° (Umluft 220°) vorheizen. Die Fischfilets nebeneinander in eine feuerfeste Form legen, leicht mit Salz würzen und mit der Limettenmischung beträufeln. Den Spargel farblich abwechselnd darauflegen (wer mag, halbiert die Stangen vorher noch der Länge nach).

4. Das Brot entrinden und in kleine Stücke zupfen oder krümeln. Mit den Haselnussblättchen und dem Haselnussöl mischen, salzen und auf dem Spargel verteilen. Fisch und Spargel im Ofen (Mitte) etwa 7 Min. garen, bis die Brösel schön knusprig sind. Sofort servieren.