



Saiblingsfilet auf grünem Spargel-Tomatenragout

600 g Saibling- oder Forellenfilet mit Haut

unter laufendem kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trocken tupfen. Auf der Bauchseite mit den Fingerkuppen entlang fahren um verbliebene Gräte zu fühlen. Mit einer Fischpinzette entfernen. Fischfilet mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen

Fleur de Sel
Pfeffer aus der Mühle

würzen

½ Zitrone

Saft auspressen, über die Fischfilets träufeln

20 g Butter

schmelzen, über die Fischfilets geben, im vorgewärmten Ofen mit Grillstufe (240-250°) während ca 5-7 Minuten garen

Spargelragout

500 g grüne Spargeln

rüsten, schälen, waschen, diagonal in ca 3 cm grosse Stücke schneiden

1 EL Butter

in einer Pfanne erhitzen

1 kleine Schalotte

in der Butter andünsten, Spargelstücke beifügen, mitdünsten

2 dl Fischfond

beifügen, solange köcheln lassen, bis die Spargeln weich sind, Sauce eventuell mit weissem Roux abbinden

1 dl Saucenrahm

dazu giessen

2 Fleischtomaten

mit einem scharfen Messer den Stielansatz ausstechen, auf der Hautseite ein Kreuz einschneiden, die Tomaten für ca 20-30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, sofort herausnehmen und in kaltem Eiswasser abkühlen. Tomate schälen, quer halbieren, mit einem Löffel oder von Hand entkernen, anschliessend in Streifen schneiden, in das Spargelragout geben und nur noch kurz aufkochen

Salz, Pfeffer aus der Mühle

abschmecken, Fischfilet auf Spargel-Tomatenragout anrichten

2 EL Zitronen-Olivenöl

in eine Schüssel geben

1 Zweig Basilikum

waschen, trocken schütteln, fein schneiden, ins Zitronen-Olivenöl geben

Salz, Pfeffer aus der Mühle

wenig Zitronenschale abgerieben abschmecken, die Fischfilets damit beträufeln