



ERLEBEN.
GENIEßEN. BEGEISTERN.

SEEFISCHKOCHSTUDIO
BREMERHAVEN

Fischragout mit weißem & grünem Spargel

Zutaten für 4 Personen

500 g Fischfilet nach Wahl

150 g weißen Spargel

150 g grünen Spargel

etwas Spargelfond (ca. 200 ml)

150 ml Sahne

Prise Salz

Prise Pfeffer

100 g Gemüsestreifen

Mehlschwitze

Zubereitung

Weißer Spargel schälen und kochen bis er fast gar ist und in einer Schale mit Eiswasser abschrecken. Bei dem grünen Spargel, das Holzige unten weg schneiden und kurz in dem Spargelwasser (vom weißen Spargel) blanchieren und ebenfalls abschrecken.

Die Spargelschalen in das Spargelwasser geben und daraus einen Fond kochen. Anschließend durchsieben und den Fond mit Sahne verfeinern.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einer Mehlschwitze andicken.

Den Fisch in Würfel und den Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Den Fisch würzen und mit den Spargelstückchen in die abgebundene Spargelsauce geben. Kurz durchrühren, damit die Fischwürfel nicht aneinander kleben. Nur noch bei mittlerer Hitze ziehen lassen.

Mit Salz und Pfeffer, zusätzlich mit Zitronensaft oder Weißwein abschmecken. Dazu passt Wildreis.

Guten Appetit



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fischereifonds
Investition in eine nachhaltige Fischerei