Marinierte Saiblingsfilets mit grünem Spargel

Ein tolles Rezept aus der Sommerküche: Von den marinierten Saiblingsfilets mit grünem Spargel werden die Gäste noch lange schwärmen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 20 min

Ruhezeit: 12,0 h

Gesamtzeit: 12,8 h



Zutaten

250 g	Saiblingsfilet
1 Bund	Dille
1 Bund	Petersilie
1 EL	Koriander
1 TL	Senfkörner
1 Prise	Meersalz
1 TL	Zucker
400 g	Spargel (grüner)
1 Stange	Junglauch
60 g	Karotten
60 g	Rüben (gelbe)
1 EL	Olivenöl
50 g	Pilze
10 ml	Weißwein
50 ml	Tomatenfond
10 ml	Weintraubenkernöl
20 ml	Zitronenessig
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **marinierten Saiblingsfilets mit grünem Spargel** zunächst Petersilie, Koriander und Dill waschen, trocknen, fein hacken und in eine Schale geben. Senfkörner, Meersalz, Pfeffer, Öl und Zucker zufügen und gut vermischen. Die Saiblingsfilets vorsichtig waschen und trockentupfen. Mit der Kräuter-Gewürz-Mischung bedecken und etwa 12 Stunden lang darin marinieren.

2. Den Spargel waschen, trocknen, unteres Drittel schälen, holzige Enden abschneiden, in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spargel etwa 8 Minuten lang bissfest garen lassen.

3. Lauch waschen, trocknen und in schmale Ringe schneiden. Karotten und Gelbe Rüben schälen, in kleine Würfel schneiden. Pilze putzen, bei Bedarf klein schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Lauch, Karotten und Rüben darin anrösten. Die Pilze zufügen und kurz mitrösten. Mit Wein und Tomatenfond ablöschen. Das Gemüse einige Minuten bissfest garen und die Flüssigkeit etwas reduzieren lassen.

4. Weintraubenkernöl einrühren. Abschmecken mit Pfeffer, Salz und Zitronenessig. Die Filets aus der Marinade heben und in schmale Streifen schneiden. Mit dem Spargel und dem weiteren Gemüse sowie der Sauce anrichten.

Tipp

Zu den marinierten Saiblingsfilets mit grünem Spargel schmecken Salzkartoffeln.