Rotbarschfilet auf gemischtem Spargel

Ein wunderbares, leichtes Rezept für die Spargelzeit: Rotbarschfilet auf gemischtem Spargel - köstlich!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

4 Stk.	Fischfilets (Rotbarsch)
500 g	Spargel (grünen)
500 g	Spargel (weißen)
2 Stk.	Schalotten
1 Stk.	Chilischote
2 Stk.	Limetten
50 g	Butter
1 EL	Öl
100 g	Mehl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für das Rotbarschfilet auf gemischtem Spargel zu Beginn das Gemüse vorbereiten: Spargel waschen, weißen Spargel schälen, grünen Spargel nur unten schälen, holzige Enden entfernen, in Stücke von rund 4 Zentimetern Länge schneiden. Chilischote waschen, aufschneiden, Kerne entfernen, in feine Ringe schneiden. Schalotten abziehen und in Ringe schneiden.

2. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, das gesamte Gemüse hineingeben und bei hoher Temperatur rundum anbraten, dabei rühren. Mit Pfeffer, Salz und Limettensaft abschmecken. Noch etwa 8 Minuten weiter garen lassen, zuletzt die Butter zufügen und schmelzen lassen.

3. Während das Gemüse gart, Mehl in einen Teller füllen. Das Fischfilet vorsichtig waschen und trockentupfen. Pfeffern und salzen, in dem Mehl wenden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Filets darin von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten lassen.

4. Das Spargelgemüse dekorativ auf Tellern anrichten, die Fischfilets darauf platzieren, mit Limettenscheiben dekorieren und servieren.

Tipp

Das Rotbarschfilet auf gemischtem Spargel mit frischen Kräutern garnieren. Dazu schmecken neue Kartoffeln oder Reis.