Wolfsbarsch mit Spargel und Zitronen-Hollandaise-Sauce

Der Wolfbarsch mit Spargel und Zitronen-Hollandaise-Sauce wird unter den Fischliebhabern ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min

Zutaten

Für die Zitronen-Hollandaise-Sauce

200 g	Zucker
2 Stk.	Zitronen (Bio)
1 EL	Weißweinessig
2 Stk.	Eigelb (Grösse L)
1 Prise	Salz
120 g	Butter
	Wasser (für den Zucker zum Auflösen)

Für den Spargel

1 Bund	Spargel (gewaschen)
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
20 g	Butter

Für den Fisch

4 Stk.	Wolfsbarsch (Filets)
4 EL	Olivenöl

Zubereitung

1. Für den Wolfsbarsch mit Spargel und Zitronen-Hollondaise-Sauce zunächst Zucker und Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Danach Zitronen waschen und in Scheiben schneiden. Die Zitronen nun in das Zuckerwasser geben und alles für etwa zwanzig Minuten, bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Sirup vom Herd nehmen, wenn er schön glänzend und durchscheinend ist. Anschließend beiseitestellen und abkühlen lassen.

2. Nun zwei EL des Zitronensirup in einen Topf geben, zusammen mit dem Weißweinessig kurz zum Kochen bringen und dann wieder vom Herd nehmen. Dann Butter in einen Topf geben und unter Rühren zum Schmelzen bringen, vom Herd nehmen und beiseitestellen.

3. Danach Ei trennen und das Eigelb zusammen mit Salz in eine Schüssel geben. Anschließend mit einem Handrührgerät oder mit einer Küchenmaschine gut verschlagen. Jetzt das Zitronenessiggemisch langsam zufügen, dabei immer weiterschlagen.

4. Als Nächstes die Butter in einem dünnen Strahl in die Schüssel gießen. Alles gut verrühren und zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.

5. Daraufhin Wasser mit Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Währenddessen den Spargel schälen und die dicken, holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen nun in das kochende Wasser geben und für etwa zwei Minuten kochen lassen.

6. In der Zwischenzeit eine Pfanne erhitzen. Dann den Spargel aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen und in die Pfanne übertragen. Die Spargelstangen nun mit Olivenöl beträufeln. Danach salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.

7. Danach eine Pfanne ohne Öl erhitzen und wenn sie beginnt zu rauchen, den Spargel zufügen und bei mittlerer Hitze für drei bis vier Minuten braten lassen. In der Zwischenzeit Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Die Butter dann über den Spargel gießen und bei niedriger Hitze köcheln lassen.

8. Als Nächstes eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Fischfilets hineinlegen. Zwei Minuten braten lassen, danach wenden und für weitere zwei Minuten braten. Währenddessen die Sauce nochmals erwärmen.

9. Die Fische nun auf Tellern anrichten, mit der Sauce und dem Spargel servieren.

Tipp

Zu dem Wolfsbarsch mit Spargel und Zitronen-Hollondaise-Sauce passen Salzkartoffeln sehr gut. Auch ein knackiger Salat und etwas frisches Weißbrot sind sehr gute Beilagen. Der verbleibende Zitronensaft lässt sich wunderbar für Cocktails verwenden. Aus den Spargelschalen und –enden lässt sich eine sehr gute Spargelcremesuppe kochen.