

Limandesfilets mit Basilikum und grünem und weißem Spargel

ein leichtes Abendessen in der Spargelzeit oder ein leckerer Fischgang im Frühlingsmenü

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Fischfilet(s), (Limandes)
1 Bund Basilikum, frisch
Salz und Pfeffer
1 Zitrone(n), Saft davon
6 EL Olivenöl
40 g Pinienkerne
500 g Spargel, weiß
500 g Spargel, grün
etwas Gemüsefond
2 Lauchzwiebel(n)
etwas Butter
Olivenöl
Salz

Limandesfilets abbrausen und trocken tupfen.

Basilikum, waschen, trocken schütteln und bis auf ein paar Blättchen, die zur Deko übrigbleiben sollen, in Streifen schneiden.

Einen Teller (oder Gratinform) mit Basilikum auslegen, Fischfilets leicht mit Salz u. Pfeffer würzen und drauf legen. Zitronensaft mit 5 EL Öl vermischen, über die Filets gießen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Inzwischen weißen Spargel schälen, grünen nur im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Ofen auf ca. 190° (Umluft) vorheizen.

Spargel in Öl-Butter-Mischung anbraten - erst den grünen, dann entnehmen, dann den weißen. Mit etwas Gemüsefond angießen, leicht salzen und ca. 10 - 15 min garen - der Spargel soll noch Biss haben. Etwa 5 min vor Ende der Garzeit den grünen Spargel zugeben. Die Garzeit des Spargels hängt von persönlichem Geschmack ab. Mit den Lauchzwiebelringen bestreuen.

Eine ofenfeste Form mit dem restlichen Öl einfetten, die Filets aus der Marinade nehmen, Basilikum abstreifen und die Filets ohne Marinade ca. 5 min im Ofen garen.

Marinade samt Basilikum auf den Filets verteilen und weitere 2 bis 3 min garen. Inzwischen die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten.

Filets auf vorgewärmte Teller verteilen, Marinade drübergeben und mit Pinienkernen bestreuen.
Den gebratenen Spargel dazu anrichten und mit den übrigen Basilikumblättchen garnieren.

Als Zwischengang im Menü reicht die halbe Menge.

Arbeitszeit: ca. 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Kalorien p. P.: keine Angabe