

Spargel aus der Folie mit Fischfilet

Zutaten für 4 Portionen :

2 Fisch-Filets je 200 g
(Loup de mer, Steinbutt, Zander),
1 Kg weißer Spargel,
2 EL Zitronensaft,
1 EL Salz,
1 TL Zucker,
300 g neue kleine Kartoffeln,
2 TL getrockneter Thymian,
6 EL Butter,
2 EL Öl,
Mehl zum Bestäuben,
1 Knoblauchzehe,
½ Bund Schnittlauch,
2 Zweige Thymian,
Salz, Pfeffer.



Zubereitung :

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Spargel schälen, angetrocknete Enden abschneiden. Den Spargel portionsweise nebeneinander auf eine Alu – Folie legen. Mit Salz und Zucker würzen. 4 EL Butter schmelzen und gleichmäßig über die Spargelportionen verteilen. Die 4 Folienpakete sorgfältig schließen. Die Kartoffeln schälen, je nach Größe vierteln oder halbieren, mit Salz und Thymian bestreuen und in eine geölte Kasserolle geben.

Die Spargelpakete nebeneinander auf ein Backblech legen und auf die untere Schiene des Backofens schieben. Die Kasserolle mit den Kartoffeln auf einem Rost darüber einschieben. Den Spargel je nach Dicke bei 200 °C Ober- Unterhitze in 30 bis 40 Min. garen. In dieser Zeit sind auch die Kartoffeln fertig.

Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Fischfilets kalt abbrausen und trocken tupfen. Wenn die Fischfilets mit Haut sind, zum Beispiel Zander oder Loup de mer, dann die Haut im Abstand von ½ cm durchschneiden. So wölbt sich das Filet beim Braten nicht auf. Die Fischfilets mit Zitronensaft säuern. Erst kurz vor dem Braten Salzen und Pfeffern.

2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehe ungeschält mit dem Messer zerdrücken und mit den Thymianzweigen anbraten. Fischfilets auf der Hautseite mit Mehl bestäuben. Mit der Hautseite nach unten scharf anbraten. Hitze zurücknehmen, 2 EL Butter zugeben und die Fischfilets umdrehen und in 3 bis 5 Min. fertig braten.

Filets aus der Pfanne nehmen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Folienpakete mit dem Spargel öffnen, den Spargel neben dem Fisch anrichten und mit dem Spargelfond aus der Folie begießen. Die Kartoffeln dazu anrichten. Alles mit dem Schnittlauch bestreuen.