

Tropischer Steinbutt mit Grünspargel

Zutaten für 2 Portionen :

2 Filets vom Tropischen Steinbutt,
300 g grüner Spargel,
2 EL Zitronensaft,
1 EL Salz,
1 TL Zucker,
300 g Pellkartoffeln vom Vortag,
6 EL Butter,
30 g Mandelblättchen,
1 Knoblauchzehe,
Salz, Pfeffer.



Zubereitung :

Die Steinbutt – Filets auftauen. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln.

Dann den Grünspargel mit Mandelbutter zubereiten :

Den grünen Spargel nur im unteren Viertel schälen, das untere weiße, harte Ende abschneiden. Wasser mit Zitronensaft, Zucker und Salz in einem Spargeltopf aufkochen, den grünen Spargel hineingeben und zugedeckt 8 Minuten garen.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie hellbraun sind. Die Knoblauchzehe abziehen und in 2 EL Butter braten bis sie hellbraun ist, herausnehmen. Den gut abgetropften Spargel in 6 cm lange Stücke schneiden und in der Butter braten. Die gebräunten Mandelblättchen dazu geben und kurz mitbraten.

Die Pellkartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in 3 EL Butter mit etwas Salz und Pfeffer goldbraun braten. Die Steinbutt – Filets abtrocknen, salzen, pfeffern und in 1 EL Butter etwa 3 Min. auf jeder Seite anbraten. Einen Deckel auf die Pfanne geben und bei ausgeschalteter Herdplatte noch 5 Min. ziehen lassen.