

Spargel mit Zitronen- Kräuter-Kruste und Zanderfilet

Zutaten für 4 Personen:

1 kg weißer Spargel
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
150 ml Gemüsebrühe
100 ml weißer Traubensaft
2 Zweige Rosmarin
1/2 Bund glatte Petersilie
60 g Weißbrotwürfel (ersatzweise
Semmelbrösel)
abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Orange
abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone

200 ml Spargelfond
40 g Butter
40 g Mehl
1 Prise Zucker
100 g Sahne
Saft 1/2 Orange
80 g Parmesan am Stück

400 g Zanderfilet
1 Zweig Rosmarin
4 Stängel Kerbel
2 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Spargel schälen und die Enden ca. 2 cm breit abschneiden (Schalen und Abschnitte für den Fond verwenden). Auf einem Backblech 4 EL Olivenöl verteilen. Die Spargelstangen darauflegen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit Gemüsebrühe und Weißwein übergießen. Den Spargel im Ofen (Mitte) ca. 15 Minuten garen.

Inzwischen Rosmarin und Petersilie waschen und trocken schütteln. Nadeln und Blätter abzupfen. Kräuter, Weißbrotwürfel, übriges Öl (2 EL), Zitronen und Orangenschale in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab fein zerkleinern.

Den Backofen auf Oberhitze (oder Grillfunktion) umschalten. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Brösel auf dem Spargel verteilen. Den Spargel zurück in den Ofen (oben) schieben und noch ca. 5 Min. überbacken. Den Spargel aus dem Ofen nehmen.

In einem Topf 20 g Butter schmelzen und mit 20 g Mehl verrühren. Die Mehlschwitze kurz „schwitzen“ lassen und mit dem Spargelfond, Sahne und Orangensaft aufgießen. Alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren. Die Soße kurz aufkochen lassen. Den Parmesan reiben und dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken. Die Soße warmhalten.

Das Zanderfilet mit kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Das Fischfilet mit etwas Mehl bestäuben. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die restliche Butter (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Filets mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Leicht salzen, den Rosmarinzweig zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten. Die Filets dann wenden und in ca. 3 Min. gar ziehen lassen. Den Kerbel waschen und trocken schütteln. Die Soße nochmals mit einem Pürierstab aufmixen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Tipp: Schneller Spargelfond

Dafür die Schalen und Abschnitte von 1 kg Spargel mit 1 EL Zucker und 1 TL Salz in einen Topf geben. Jeweils 1/2 Bio-Orange und 1/2 Bio-Zitrone in Scheiben und 1 EL Butter zufügen und mit einem Liter kochendem Wasser übergießen. Alles kurz aufkochen, dann zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen. Den Fond durch ein feines Haarsieb gießen.