



SPARGELRAGOUT MIT GURKEN UND GEBRATENEM MEERÄSCHEN- FILET INGWER-ZITRONEN-SUD

Zutaten für 4 Personen

Spargelragout mit Gurken

400 g weißer Spargel, 400 g grüner Spargel,
300 ml Wasser, 40 g geschälter Ingwer in
Scheiben, Saft und dünn geschälte Schalen
einer halben Bio-Zitrone, 400 g Salatgurke,
150 g rote Kirschtomaten, Salz, Zucker,
2 cl Olivenöl für das Braten des grünen
Spargels

Ingwer-Zitronensud

Spargelfond mit Ingwer und Zitrone,
3 cl Olivenöl, Salz

Meeräschenfilet

4 Meeräschenfilets a 120 g,
3 cl Olivenöl, Fleur de Sel

4 Teller im Ofen erwärmt

Zubereitung

Weißes und grünes Spargel schälen und schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Wasser mit einer Prise Salz und Zucker aufkochen lassen. Ingwer, Saft und Schale von der halben Bio-Zitrone mit den weißen Spargelstücken zugeben und im verschlossenen Topf al dente kochen und aus dem Spargelsud herausnehmen. In der Zwischenzeit die grünen Spargelstücke bei kleiner Hitze in einer beschichteten Pfanne braten. Die Salatgurke schälen, vierteln und die Kerne mit einem Messer entfernen. Die Gurkenstücke schräg in 5 cm lange und 6 mm breite Stücke schneiden und zu den grünem Spargel dazugeben und mit braten. Zwischendurch die Kirschtomaten halbieren, den Strunk entfernen und nochmals halbieren und kurz vor dem Servieren mit den weißen Spargelstücken zu den Gurken und grünem Spargel hinzugeben.

Den Spargelfond nochmals etwas reduzieren mit einem Stabmixer das Olivenöl untermixen.

Die Fischfilets auf der Hautseite zwei Minuten lang anbraten, die Filets wenden und bei kleiner Hitze weitere 2 Minuten lang braten. Mit Fleur de Sel würzen.

Anrichten

Das Spargelragout mit den Gurken und Tomaten mittig anrichten. Den Ingwer-Zitronensud über das Spargelgemüse nappieren. Die Meeräschenfilets auf das Spargelragout setzen und servieren.