

Grillrezepte

Gegrillte Forellenfilets Mit Grünen Spargeln

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Backofen, Grillpfanne, Gemüse

4 Lachsforellenfilets; je ca. - 150 g, längs halbiert	Pfeffer 1 Essl. Olivenöl
1 geh. TL Salz	
SPARGELN	
1 kg Grüne Spargeln; unteres - Drittel geschält	1 Schalotte; fein gehackt
1 Essl. Butter; (1)	1/2 Zitrone; nur Saft
1 geh. TL Zucker	1 dl Rahm
1 Essl. Butter; (2)	Pfeffer
	1 geh. TL Salz

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Von den Spargeln ca. sieben cm lange Spitzen abschneiden, den Rest in ca. 1cm breite Rondellen schneiden. Butter (1) und Zucker ins siedende Wasser geben. Spargelspitzen und -rondellen begeben, zugedeckt ca. acht Minuten weich köcheln. Herausnehmen, Spargelspitzen warm stellen, Rondellen beiseite legen.

Butter (2) in einer Pfanne warm werden lassen, Schalotte andämpfen. Zitronensaft begeben, vollständig einkochen. Rahm begeben, aufkochen. Spargelrondellen begeben, ca. zwei Minuten mit köcheln. Hitze reduzieren, würzen.

Fischfilets würzen, mit Olivenöl bestreichen. Grillpfanne heiß werden lassen, Forellenfilets beidseitig je ca. eine Minute braten.

Servieren: Spargelspitzen auf die vorgewärmten Teller verteilen, Rondellen in die Mitte geben, Filets darauf legen.