

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2



Fotocredit: Simeon Baker

Spargelgröstl mit Saibling und Bachkresse

Zutaten

(4 Personen)

- Ca. 800 g schöne Saiblingfilets
- 4 Stangen weißer Solospargel
- 5 Stangen grüner Solospargel
- 40 g Butter
- Etwas Zucker
- Meersalz aus der Mühle
- Olivenöl
- Frische wilde Bachkresse
- Kapuzinerkresse
- Schnittlauch für die Garnierung

Quelle: ORF extra

Zubereitung

Spargel:

Den weißen Spargel schälen und zusammen mit dem grünen Spargel in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne langsam aufschäumen lassen, Zucker und die Spargelscheibchen hinzufügen, dann leicht salzen. Spargel langsam hellbraun anbraten und dabei nicht zu oft umrühren.

Saibling:

Den Saibling auf die Hautseite legen und die Haut wegschneiden. Den Tran in der Filetmitte ebenfalls entfernen und den Saibling in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, leicht salzen und mit Olivenöl beträufeln. Zum Servieren den noch warmen Spargel und den rohen Fisch auf einem Teller verteilen und mit frischer Bachkresse und Kapuzinerkresse garnieren.