

Goldbutt auf Spargeln mit Zitronenschäum

Ein frühlingshaft leichtes Trio, das sich ideal ergänzt und erst noch kalorienarm ist. Ein veritabler Genuss.



Zutaten

Für 4 Personen:
pro Person ca. 1365 kJ/326 kcal

3 EL Weisswein
½ Zitrone, nur Saft
600 g Goldbuttfillets*

1 kg grüne Spargeln*, unteres Drittel
geschält
Salzwasser, siedend
¾ TL Salz*
Butterflöckli
1 unbehandelte Zitrone,
nur abgeriebene Schale

1 EL Butter (ca. 15 g)
1 Schalotte* (ca. 60 g), fein gehackt
1 EL Weissmehl (ca. 10 g)
1 dl Weisswein
½ Zitrone, nur Saft
1 TL Salz*
1 dl Rahm, steif geschlagen
1 unbehandelte Zitrone,
nur abgeriebene Schale

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten

Marinieren: ca. 30 Min.

Garen im Ofen: ca. 20 Min.
für eine ofenfeste Form von
ca. 2½ Litern, gefettet

Zubereitung

Fisch: Weisswein und
Zitronensaft verrühren,
Filets beidseitig damit
beträufeln, zugedeckt im
Kühlschrank ca. 30 Min.
marinieren.

Spargeln: Schräg dritteln,
im knapp siedenden
Salzwasser ca. 10 Min.
knapp weich kochen, 1½ dl
Spargelsud beiseite stellen.
Spargeln abtropfen, in die
vorbereitete Form verteilen.
Fischfilets trockentupfen,
salzen, mit der Hautseite
nach innen zur Hälfte
falten, auf die Spargeln
legen. Butterflöckli und
Zitronenschale darauf
verteilen, ½ dl beiseite
gestellten Spargelsud
darüber giessen, mit Alu-
folie bedecken.

Garen im Ofen: ca. 20 Min.
in der Mitte des auf 180
Grad vorgeheizten Ofens.

Schaum: Butter warm
werden lassen, Schalotte

beigeben, mit Mehl
bestäuben, andämpfen.
Wein, restlichen Spargelsud
und Zitronensaft dazu-
giessen, aufkochen. Flüssig-
keit auf ca. die Hälfte
einkochen, durch ein Sieb
in die Pfanne zurückgie-
sen, aufkochen. Hitze
reduzieren, Sauce unter
Rühren ca. 1 Min. köcheln,
bis sie sämig ist, leicht
abkühlen, salzen. Rahm
und Zitronenschale darunter
ziehen.

■ **Tipp:** Statt Wein Gemüse-
bouillon verwenden.

www.coopzeitung.ch/rezept

*Diese Zutaten sind nicht als Naturaplan-Produkte erhältlich.



Jeden Tag
um 12.30 Uhr
auf SF1,
Wiederholung
um 16.00 Uhr
auf SF1

Angenehm würzig, subtile Aromen

Der **Chardonnay Cowra Naturally** aus dem Hause des australischen Familienunternehmens John Geber ist von mittlerer Fülle, würzig, subtil in den Aromen. Nicht zu kalt geniessen – 10 bis 12 Grad sind ideal. Passt zu: Meeresfrüchten, hellem Fleisch. Preis: Fr. 9.90/75 cl.

Erhältlich in grösseren Coop-Verkaufsstellen und online unter:

www.coop.ch/wineshop



coop



*Leicht und erfrischend
wie der Frühling:
die auf die Spargeln
gebetteten Goldbuttfilets.*