

Goldbutt auf Spargeln mit Zitronenschaum

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 Goldbuttfilets*

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 Alufolie 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. Flüssigkeit auf ca. die Hälfte einkochen, durch ein Sieb in die Pfanne zurückgiessen, 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 Gemüsebouillon 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 Haus 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





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