

Spargelragout mit Gurken und gebratenem Meeräschenfilet Ingwer-Zitronen-Sud

Rezepte von Sternekoch Bernd Flemming

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

Anrichten:

4 Teller im Ofen erwärmen

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

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



Weinempfehlung von Master of Wine Alison Flemming

Kendermanns Sauvignon Blanc

Frisch. Knackig. Saftig. So schmeckt deutscher Spargel und dieser schreit förmlich nach einem Wein, der ebenfalls diese Charaktereigenschaften widerspiegelt. Genau das tut der fruchtige, erfrischende Sauvignon Blanc von Kendermanns. Zum grünen Spargel im Rezept passen insbesondere die Nuancen des Weins, die auch an zartes Gemüse erinnern - der Duft frisch geschnittener gelber Paprika mit einer Scheibe Limone... Mit seinem eher schlanken Körper und ausgewogenen Alkohol harmonisiert Kendermanns Sauvignon Blanc hervorragend mit diesem leichten Spargelgericht und verleiht ihm viel exotische Frische und sommerliche Leichtigkeit.



Alison & Bernd Flemming



Kendermanns

DEUTSCHLANDS FEINE WEINE