

Gedämpfte Forelle mit Spargel

Zutaten f. 4 Pers.:

600 g Forellenfilet

1 kg grüner Spargel

1 l Wasser

1 Zwiebel

Das Weiße von einer Stange Lauch

1 Karotte

1 Petersilienwurzel

einige Stängel frischer Thymian

1 TL Salz

1 TL Zucker

10 weiße Pfefferkörner

Butter

Zubereitung: Die Zwiebel, die Karotte, den Lauch und die Petersilienwurzel in Scheiben schneiden und in einem Gemüsetopf oder Fischkessel mit Butter andünsten. Das Wasser dazugießen, mit Salz und Zucker würzen, die Pfefferkörner und den Thymian dazugeben und kurz aufkochen.

In der Zwischenzeit den Spargel blanchieren, abschrecken und abkühlen lassen.

Die Forellenfilets in Stücke schneiden leicht salzen und über dem Gemüsesud dämpfen.

Auf einer Platte mit dem Spargel und Mayonnaise servieren.

Dazu passt Weißbrot und ein frischer Riesling aus der Pfalz.