

Kabeljaurückenfilet auf Spargelbeet

Ca. 500 gr. Kabeljaurückenfilet (2 – 3 Filet)

- 3 El. Weisswein,
- ½ Zitrone (nur Saft) Schale abreiben und beiseite stellen (zum Überbacken)
- Aromat, Gewürzmischung, Pfeffer, Fischgewürz etc.

Weisswein, Zitronensaft und Gewürze mischen, den Fisch damit bestreichen und ca. 30 Min. im Kühlschrank marinieren.

1 kg. Grüne Spargeln (unteres Drittel geschält)

1 Tl. Salz, 1 Tl. Zucker, Butterflöckli, abgeriebene Schale einer Zitrone

- Mit Wasser zusammen aufkochen.
- Spargeln schräg in Stücke schneiden (nicht zu kurz, ca. 4 cm.)
Im Salzwasser ca. 10 Min. knapp weich kochen.
Abschütten, abtropfen lassen und in gebutterte Gratinform geben.
Achtung: Ca. ½ dl. vom Sud beiseite stellen.

Kabeljau auf die Spargeln legen, Spargelsud darüber giessen. Butterflöckli und Zitronenschale darüber verteilen, mit Alufolie bedecken.

Im vorgeheizten Backofen, 180°, ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens garen.

Dazu Weisswein-Zitronen-Sauce von Coop oder Weisswein-Sauce von der Migros servieren.

NB: Originalrezept ist mit Goldbutt (ohne Haut) >>> in diesem Fall die Goldbuttfilet mit der Hautseite (ist die feinere Seite) nach Innen zur Hälfte falten.

Fischgratin

1 Dose (ca. 400 gr.) gehackte Tomaten

¼ Tl. Salz, Aromat, Paprika, wenig Pfeffer, Fischgewürz

600 gr. Fischfilet ohne Haut (2 Pers. 400 gr.) z.B. Felchen, Goldbutt etc.

½ Tl. Salz, Zitronenpfeffer, Pfeffer, Gewürzmischung

50 gr. entsteinte schwarze Oliven, grob gehackt

2 El. Kapern

4 El. Mandelblättchen

½ Bd. glattblättriger Peterli, fein gehackt

1-2 El. Olivenöl, wenig Pfeffer, Aromat, Maggi

- Tomaten in die vorbereitete Form geben, würzen.
- Fischfilets würzen, locker aufrollen, in die Tomaten drücken.
- Oliven, Kapern, Mandelblättchen, Peterli und Oel mischen, würzen auf dem Fisch verteilen.

Gratinieren: Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200° vorgeheizten Backofens. (Gem. Rezept in der oberen Hälfte, evtl. nach 10 Min. in der oberen Hälfte einschieben?)

Tipp: Evtl. einmal mit Rahmspinat anstelle der Tomaten probieren