FISCH-FEINKOST-RÄUCHEREI

IHR FACHGESCHÄFT

KLAASSEN

Rotbarsch auf Pastinake

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 800g Rotbarschfilet
- Zitronensaft
- 500g grüner Spargel
- Salz
- Zucker
- 500ml Gemüsebrühe
- 1kg Pastinaken
- Pfeffer
- 200g Sauce béarnaise (FP)

Zubereitung:

1) Den Fisch waschen, trocknen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Spargel putzen, waschen, die unteren Enden schälen, in Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser mit einer Prise Zucker ca. 10 Minuten garen.
2) Die Gemüsebrühe erhitzen und den Fisch darin ca. 10 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen. Die Pastinaken schälen und in Stücke schneiden.
3) Anschließend die Pastinaken in leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen. Durch die Kartoffelpresse drücken und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Sauce erwärmen.
4) Den Spargel abgießen. Das Püree auf Tellern anrichten und mit Fisch, Spargel und Sauce servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten, Pro Portion ca. 43 g E, 8 g F, 31 g KH, 415 kcal/1744 kJ

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team