



# LACHSFORELLENFILETS

## mit Safran-Senf-Sauce auf Spargel

Hauptgang für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Kochzeit: ca. 20 Min.

### ZUTATEN

- 4 Stk** Lachsforellenfilets mit Haut  
ca. 160-200 gr., grätenfrei
- 1 Kg** grüner Spargel
- 1 Stk** Zwiebel
- etwas** Butter
- wenig** Zitronensaft
- 3 EL** Senf
- 1 Btl** Safran
- 1,5 dl** Weisswein
- 2 dl** Rahm
- 1 TL** heller Saucenbinder
- 1 TL** Zucker
- Prise** Meersalz «Fleur de sel»

### ZUBEREITUNG

Sauce: Zwiebeln würfeln und in Butter andünsten, mit Weisswein ablöschen und ca. 4 Minuten köcheln lassen. Safran, Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker dazu geben. Kurz aufkochen lassen. Rahm dazu giessen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Saucenbinder oder eiskalter Butter binden und warm halten.

Spargel: Waschen, die holzigen Enden abschneiden. Wasser aufkochen und Salz dazu geben. Den Spargel einlegen und das Wasser einmal kurz aufkochen lassen. Danach sofort die Hitze reduzieren. Etwa 10 Minuten, je nach Dicke der Spargeln, weiter ziehen lassen.

Fisch: Die Lachsforellenfilets mit kaltem Wasser abwaschen, abtupfen und halbieren. Den Fisch in Butter auf der Hautseite kurz scharf anbraten. Danach die Hitze reduzieren und die Filets, ohne diese zu wenden, zugedeckt 10-12 Minuten weiter braten. Die Lachsforellenfilets würzen.

Auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit frischen Kräutern oder Chilifäden dekorieren. Dazu passen junge Kartoffeln.

### TIPPS UND TRICKS

-  Beim braten zwischendurch mit der flüssigen Butter die Fleischseite beträufeln.