

Steinbeißer-Filet, Kartoffel-Püree, grüner Spargel

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Steinbeißerfilets, à 150 g	60 g geklärte Butter	1 Zitrone
3 EL Mehl	4 Zweige Dill	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Safransauce:

250 ml Weißwein	1 EL Wermut (Noilly Prat)	0,2 g Safran
1 Zitrone	1 Fenchelknolle, groß	$\frac{1}{2}$ Schalotte
50 g Butter	1 TL Pernod	220 ml Gemüsesfond
3 EL Honig	125 g Crème-double	2 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelpüree:

6 mehlig. Kartoffeln, groß	50 g Butter	100 ml Sahne
1 Muskatnuss	Salz	

Für den Spargel:

1 Bund grüner Spargel	50g Butter	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Safransauce die Schalotte abziehen und fein schneiden. Den Fenchel waschen, trocken tupfen und den unteren Teil in Scheiben schneiden. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und Fenchel und Schalotten darin anschwitzen. Mit Pernod, Gemüsesfond und Wermut ablöschen sowie Zucker und Safran hinzugeben. Alles bei starker Hitze auf die Hälfte einreduzieren und anschließend mit Crème double verfeinern und für weitere zehn Minuten köcheln lassen. Mit Honig, Salz und Zitronensaft abschmecken. Abschließend die Sauce durch ein Sieb passieren und in ein hohes Gefäß schütten. Vorm Anrichten die restliche Butter hinzugeben und mit dem Pürierstab aufschäumen.

Während des Einreduzierens der Sauce die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Die Kartoffeln abgießen und mit Butter, Salz, einer Prise Muskatnuss und Sahne mit dem Kartoffelstampfer vermengen.

Den Spargel waschen, trocken tupfen sowie die holzigen Enden abschneiden. In einem Topf Wasser mit dem Zucker und der Butter erhitzen und den Spargel hinzugeben, bis er gar gekocht ist.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. In einer ofenfesten Pfanne die Butter erhitzen und den Fisch von beiden Seiten kurz anbraten. Die Pfanne mit den Filets in den vorgeheizten Ofen stellen und für zehn Minuten fertig garen.

Die Fischfilets auf dem Kartoffelpüree, mit grünem Spargel und Safransauce auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Michel am 14. Oktober 2015