

Lachs-Forelle mit Spargel-Flan

Für 4 Personen

300 g Spargel	Salz	1 Prise Zucker
3 Eier	180 ml Milch	Pfeffer
1 Prise Gemüsebrühe-Pulver	3 EL Butter	4 Forellenfilets a 150 g

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Spargel schälen und in Salzwasser, mit einer Prise Zucker weich kochen. Abschrecken, in 1 cm lange Stücke scheiden, gut abtrocknen und etwas salzen. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Bio-Gemüsebrühepulver würzen. 4 Souffléförmchen (ca. 150 ml Inhalt) mit etwas Butter ausfetten. Die Spargelspitzen nach unten nebeneinander in die Souffléförmchen stellen und die restlichen Stücke obenauf geben. Mit der Eimasse übergießen. Die Formen in ein Wasserbad geben und so im heißen Ofen ca. 30 Minuten stocken lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Forellenfilets auf der Hautseite drei Minuten in einer Pfanne mit 2 EL Butter braten, dann wenden und nochmals zwei Minuten braten. Anrichten und mit der Bratbutter übergießen. Flans aus den Förmchen stürzen und dazu reichen.

Vincent Klink Mittwoch, 28. April 2010