

# Gratinierte Forellen-Filets auf Orangen-Spargel

**Für zwei Personen**

**Für die Forellenfilets:**

2 Forellenfilets à 120 g	1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch
30 g Weißbrotbrösel	30 g Butter	4 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Orangenspargel:**

4 Stangen grüner Spargel	6 Stangen weißer Spargel	1 Schalotte
50 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	250 ml Orangensaft
1 EL Olivenöl	1 TL Zucker	Salz

Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Orangensaft mit Zucker und einer Prise Salz in einem Topf auf die Hälfte einkochen lassen, anschließend 30 Gramm Butter langsam unterrühren.

Forellenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone halbieren und Saft einer halben Zitrone auspressen. Forellenfilets auf ein Blech legen, mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Knoblauch abziehen und halbieren. Halbierte Knoblauchzehe und Thymianzweige darauf legen. Im Backofen zehn Minuten garen.

Grünen und weißen Spargel waschen. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden und in dünne Scheiben schneiden. Weißen Spargel schälen, Enden abschneiden und ebenso in dünne Scheiben schneiden. Schalotte abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und beide Spargelsorten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Orangenbutter zugeben und schwenken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und zum Spargel geben. Grillfunktion des Backofens einschalten und diesen auf 200 Grad hochschalten. 30 Gramm Butter in einem Topf auflösen. Haut der Forellen abziehen, mit Weißbrotbröseln bestreuen und die flüssige Butter darüber träufeln. Im Backofen unter dem Grill zwei bis drei Minuten goldbraun überbacken. Gratinierte Forellenfilets mit dem Orangenspargel auf Tellern anrichten. Restliche Orangenbutter darüber geben, die Haut dazulegen und servieren.

Johann Lafer am 29. April 2016