

Spargel mit wildem Brokkoli und Lachsforelle

Für 4 Personen

12 Stangen Spargel	8 Stängel wilder Brokkoli	4 rote Zwiebeln
400 g Lachsforellenfilets	2 Lorbeerblätter	1 EL Honig
1 Zitrone	1 Stück Ingwer	2 Zehen Knoblauch
50 g Parmesankäse	Salz, Pfeffer	Olivenöl

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Spargel schälen und die angetrockneten Endstücke entfernen. Wilden Brokkoli säubern und ebenfalls die Enden kappen. Zwiebeln häuten und halbieren. Darauf achten, dass die Wurzelansätze erhalten bleiben. Die Zwiebelhälften in dickere Schiffchen teilen. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten auf ein Backblech geben.

Olivenöl, Honig, 1 EL Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer darauf verteilen. Alles mit den Händen vermengen, sodass sich Öl und Gewürze auf dem Gemüse gut erteilen. Spargel und Brokkoli nebeneinander legen und darauf die Zwiebelstücke verteilen. Das Gemüse im Ofen etwa 20-25 Minuten garen.

Derweil das Fischfilet säubern und Gräten entfernen. Ein Messer schräg ansetzen und dünne längliche Scheiben vom Filet schneiden. Das Backblech aus dem Ofen nehmen. Das Gemüse sollte noch schön knackig sein. Spargel und Brokkoli in 4 Portionen auseinander schieben. Die dünnen Lachsforellenfilets darauflegen. Sie können sich dabei auch überlappen. Etwas Parmesankäse und schwarzen Pfeffer auf den Fisch streuen. Das Blech auf die oberste Schiene zurück in den Ofen schieben.

Die Fischfilets brauchen nur etwa 1-2 Minuten Hitze von oben, dann sind sie gar.

Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Gemüse-Fisch-Portionen auf Teller geben. Den Sud vom Backblech darüberträufeln.

Tarik Rose am 19. April 2020