

Gebratener Alaska-Seelachs mit Schinken auf Spargelragout

Zutaten für 4 Personen

320 g	Alaska-Seelachsfilet
4 Scheiben	Serrano-Schinken
400 g	grüner und weißer Spargel
0,2 l	Sahne
	Butter, Salz, Pfeffer, Sancho-Pfeffer, Stärke



Zubereitung

Spargelragout

Für den Fond die Spargelschalen mit Wasser bedeckt ca. 10 bis 15 Minuten kochen. Fond abgießen, Sahne einrühren und auf kleiner Flamme auf ca. die Hälfte reduzieren. Mit Stärke binden. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und in der Spargelsauce ca. 12 bis 15 Minuten garen. Dabei gibt der Spargel relativ viel Flüssigkeit ab, deshalb kann die Sauce vorher recht stark gebunden werden.

Seelachs

Die Seelachsfilets mit Salz und Sancho-Pfeffer würzen und in Olivenöl und Butter von jeder Seite a. 2 bis 3 Minuten braten. Die dünnen Schinkenscheiben (sie geben dem Gericht eine herzhaftere Note) auf den heißen Fisch legen und auf dem Spargelragout anrichten.



2007 - ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE
Rezept und Foto nachweise: ASMI