

Limandesfilets im BaVinicumbett mit Spargel

Zutaten (4 Portionen):

400 g Limandes Fischfilet, 1 Bund Basilikum, Salz und Pfeffer, Saft von 1 Zitrone, 6 EL Olivenöl, 2 EL BaVinicum, 40 g Pinienkerne, 500 g weißer Spargel, 500 g grüner Spargel, etwas Gemüsesfond, 2 Lauchzwiebeln, etwas Butter, Olivenöl

Limandesfilets abbrausen und trocken tupfen. Basilikum in Streifen schneiden. Einen Teller mit Basilikum auslegen, Fischfilets leicht mit Salz und Pfeffer würzen und drauf legen. Zitronensaft mit 5 EL Öl und 1 EL BaVinicum verrühren, über die Filets gießen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Inzwischen weißen Spargel schälen, grünen nur im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Ofen auf ca. 190 °C (Umluft) vorheizen. Spargel in Öl-Butter-Mischung anbraten – erst den grünen, entnehmen, dann den weißen. Mit Gemüsesfond angießen, leicht salzen und ca. 10–15 min. garen. Ca. 5 min vor Ende der Garzeit den grünen Spargel zugeben. Mit den Lauchzwiebelringen bestreuen. Eine Ofenform mit Öl einfetten, die Filets aus der Marinade nehmen, Basilikum abstreifen und die Filets ohne Marinade ca. 5 min. im Ofen garen. Marinade samt Basilikum auf den Filets verteilen und weitere 2–3 min. garen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten. Filets auf Teller verteilen, Marinade drübergeben und mit Pinienkernen bestreuen. Den gebratenen Spargel dazu anrichten und mit den übrigen Basilikumblättchen garnieren.

Guten Appetit!



Rezept Nr. 27

Limandesfilets im BaVinicumbett mit Spargel



**Heute schon geliebt?
Pfiffige Rezept-Ideen mit Wein-Gelee**