Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Saibling, Spargel, Sauce Hollandaise & heimischer Quinoa

Quinoa & Spargel aus der Heimat

Spargel schmeckt in der Saison am besten, d.h. jetzt im Mai bis ca. Ende Juni.

Dazu wird traditionell gern eine cremige Sauce Hollandaise gereicht und Pfannkuchen oder Kartoffeln. Aber auch trendige Lebensmittel wie heimischer Quinoa passen sehr gut zum Spargel, da dieses Pseudogetreide die Sauce sehr gut aufnimmt.

Die leicht nussig schmeckenden Samen gelten zudem als glutenfreies Superfood. Die kleinen runden Kügelchen schmecken zum Spargel sowohl als Salat, als Bratling oder pur in Salzwasser gegart.

Wer möchte, reicht noch etwas Schinken oder Fisch dazu. So wie ich hier in unserem Rezept mit köstlichem Saibling aus der Region.

Deswegen hier die heutige Rezeptidee „**Saibling, Spargel, Sauce Hollandaise & heimischer Quinoa“:**

Zutaten

- 1 kg Spargel, weiß
- 2 Saiblingsfilets â 300-350 g
- 250 g Quinoa
- 30 g Butter
- Öl zum Braten
- Kerbel oder Petersilie zum Bestreuen
- Salz und Pfeffer

Für die Blitz Hollandaise:

- 500 g Butter
- 4 Eigelbe
- 2 EL Senf
- Abrieb und Saft einer Bio-Zitrone
- ½ TL Salz

Zubereitung

Den Spargel schälen und in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser 8-12 Minuten leicht bissfest kochen. (Tipp: wer möchte, gibt noch 1 EL Zucker und 2 EL Zitronensaft ins Kochwasser)

Den Topf beiseitestellen und den Spargel bis zum Servieren im Topf warmhalten.

Den Quinoa nach Packungsangaben zubereiten und anschließend in einer Pfanne mit 30 g Butter warmhalten.

Für die Blitz-Hollandaise den Abrieb und Saft einer Bio-Zitrone, die Eigelbe, Salz und Senf in ein hohes Gefäß geben. Dann 500 g Butter in einem Topf kurz stark aufkochen, bis dieser sprudelt. Nun esslöffelweise, später in einem dünnen Strahl die heiße Butter, zur Ei-Mischung in das hohe Gefäß gießen und gleichzeitig den Pürierstab laufen lassen. Die Sauce abgedeckt im Ofen bei 70°C warm halten.

Saiblingsfilets entgräten und quer halbieren. Die Filets salzen und in einer Pfanne mit etwas Öl ca. 3-4 Minuten anbraten. Vor dem Servieren pfeffern.

Die Saiblingsfilets mit Spargel, Quinoa und der Sauce servieren.

Mit Kerbel oder Petersilie bestreuen.