Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

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.