



Zander auf grünen Spargeln

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)



Gemüse

500g	Grüne Spargeln	unterer Drittel schälen, Spargeln längs halbieren, schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden
300 g	Sojabohnensprossen wenig Salz und Pfeffer	mit den Spargeln mischen, im Dämpfkörbchen verteilen, zugedeckt ca. 8 Minuten knackig garen

Fisch

600g	Zanderfilets	in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. auf ein leicht gefettetes zweites Dämpfkörbchen oder auf die obere Etage eines zweiteiligen Körbchens legen
	wenig Salz und Pfeffer	Fischstreifen würzen. 2 Minuten über dem Gemüse mitdämpfen

Sabayon

2	Eigelb	Alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren, im Wasserbad zu festem Schaum schlagen. Aus dem Wasserbad nehmen, kurz weiterschlagen, sofort servieren
1 ½ dl	Kräftige Gemüse- oder Hühnerboillon	
2 EL	Kräftiger Weisswein	
2 Tropfen	Limes- oder Zitronensaft	
	Wenig Salz und Pfeffer	

Anrichten

Gemüse auf vorgewärmte Teller oder Platte geben, Fischstreifen darauflegen und sofort servieren.

Tips

Sprossen weglassen, nur Spargeln - ev. weisse und grüne gemischt - verwenden.

Verfügt man nur über ein einteiliges Dämpfkörbchen, gart man zuerst das Gemüse und stellt es zugedeckt warm, bis der Fisch gar ist.