



Forellenfilet in Mandelbutter, mit gebratenen, grünen Spargelspitzen

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 30m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '30m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schnell gemacht und vor allen Dingen lecker !

Zutaten

- 800 g frische Forellenfilets pro Person
- (das Fillieren übernimmt sicherlich ihr Fischhändler)
- 1000 g grüner Spargel
- 80 g Mandelblätter
- 1 Zitrone
- Etwas Butter
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Der Spargel:

Schritt2

Frischer, grüner Spargel wird eigentlich gar nicht geschält, aber

Schritt3

oft ist er im unteren Bereich etwas holzig. Darum doch unteren Drittel schälen und herkömmlich in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker „al dente“ kochen.

Schritt4

Heraus nehmen und in brauner Butter kurz braten, etwas Muskatnuss darüber reiben, Farbe nehmen lassen.

Schritt5

Der Fisch:

Schritt6

Die frischen Forellenfilets waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und leicht mehlen.

Schritt7

In Butter, ca. 2 - 3 min. appetitlich braun, auf jeder Seite braten.

Schritt8

In der noch heißen Pfanne etwas ausruhen lassen.

Schritt9

Die Filets herausnehmen und auf vorgewärmten Tellern auf dem Spargel anrichten.

Schritt10

In die Bratbutter die Mandelblättchen geben, hellbraun angehen lassen, über dem Fisch verteilen.

Schritt11

Anrichtevorschlag :

Schritt12

Auf vorgewärmten Tellern fächerförmig anrichten und die gebräunten Mandeln reichlich darüber geben. Dazu junge Petersilienkartoffeln reichen

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** forelle, grüner spargel, schnell und lecker, traditionel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/forellenfilet-in-mandelbutter-mit-gebratenen-gruenen-spargelspitzen/>