



Ofenfisch mit Spargel

Schon die alten Ägypter und Griechen assen Spargel und schätzten seine entwässernde und entgiftende Wirkung. Anders als es uns das Angebot im Supermarkt weismachen will, hat das Frühlingsgemüse nur von April bis Juni Saison.

Wie Lauch, Zwiebeln und Knoblauch gehört Spargel ebenfalls zur Familie der Liliengewächse. Das erklärt auch den Schwefelgehalt, der sich aber erst beim Gang auf die Toilette am Geruch des Urins erkennbar macht. Frischen Spargel erkennt man übrigens am Quietschen, wenn zwei Spargelstangen aneinandergerieben werden. Spargel (das bedeutet übersetzt «junger Trieb») wird dann grün, wenn er beim Wachsen das Erdreich verlässt und mithilfe des Sonnenlichts Chlorophyll (Blattgrün) bildet. So rundet dieses elegante Gemüse das Gericht nicht nur farblich ab.

Zutaten

Für 2 Personen

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 200 g grüner Spargel (ca. 7 Stangen) oder Pastinaken (Juli bis März)
- 180 g Minikarotten oder lange, dünne Süsskartoffeln
- 1 TL Meersalz
- 4 Prisen Pfeffer aus der Mühle
- 100 ml Weisswein
- 3 EL Sesam
- 1 TL Galgantpulver
- 1 TL milder Senf
- 1 Zitrone
- 2 Forellenfilets (z. B. Regenbogenforelle)
-

Zum Garnieren

- 1 Handvoll Dill
- 3–4 EL Sauerrahm (saure Sahne)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden, den Knoblauch pressen und beides mit dem Olivenöl in eine Gratinform geben. Spargel und Karotten oder Süsskartoffeln längs aufschneiden und ebenfalls in die Gratinform geben. Salz und Pfeffer hinzufügen und untermischen. Mit 100 ml Wasser und dem Weisswein auffüllen und alles etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.
2. Sesam, Galgant, Senf und 2 Esslöffel Zitronensaft zu einer Marinade verrühren und den Fisch damit marinieren. 2-3 Zitronenscheiben darüber verteilen. Den marinierten Fisch auf das vorgegarte Gemüse legen und im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten gar backen.
3. Den Dill klein hacken und mit dem Sauerrahm vermischen. Den fertigen Fisch damit garnieren, sodass eine sämige Sauce entsteht.

«Essen, geniessen, gesund bleiben» , AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>