



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 08.05.2014 – Tisch 4

Diverse Crostini

Hecht an Kerbel-Zitronen-Butter mit Spargeln

Blanquette de veau

Limetten-Joghurt-Mousse mit Champagner-Holunder
Süppchen

Hecht an Kerbel-Zitronen-Butter mit Spargeln

Für 4 Personen

1	Stk	Peperoncino
1	kleine	Schalotte
½	Bund	Kerbel
½	Bund	Petersilie glattblättrig
1	Stk	Zitrone
100	g	weiche Butter
2	EL	Sojasauce
		Salz, schwarzer Pfeffer
400	g	Hechtfilet ohne Haut
1	kg	weisse Spargeln
		Salz
		wenig Zucker,
1		Scheibe Zitrone
		Salz, schwarzer Pfeffer
2	EL	Oliveöl

Peperoncino halbieren und Kerne entfernen, fein hacken. Schalotte schälen und ebenfalls fein hacken. Kerbel- und Petersilieblättchen abzupfen und fein hacken.

Schale der Zitrone fein abreiben. 2 EL Saft auspressen.

In einer Schüssel die Butter mit Peperoncino, Schalotte, Kräutern, Zitronenschale und -saft sowie Sojasauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hecht in entsprechende Portionen schneiden. Bis zur Verwendung kühl stellen.

Den Spargel grosszügig schälen und je nach Qualität das hintere Ende entsprechend entfernen.

Reichlich Wasser aufkochen, dann Salz, wenig Zucker und eine Scheibe Zitrone hineingeben. Die Spargeln im siedenden Wasser je nach Dicke 8-12 Minuten ziehen lassen.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Oliveöl in die Bratpfanne geben. Die Fischfilets darin auf der Hautseite nach unten ca. 4 Minuten braten, dann wenden und die Hitze reduzieren. Buttermischung beifügen und den Fisch noch 2-3 Minuten fertig garen lassen.

Die Fischfilets mit den Spargeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Butter beträufeln. Sofort servieren.