

FORELLENFILET MIT GRÜNEM SPARGEL UND KARTOFFELHAUBE



(Quelle: Foto: Abt. Gesundheit)

Zutaten:

- 8 Forellenfilets
- Salz, Pfeffer, Dill, Zitrone
- 400 g mehliges Kartoffel
- Salz
- 1 EL Butter
- 1 EL Rapsöl
- Muskat
- 3 Eier
- 200 g Hüttenkäse
- 24 Stk. grüner Spargel blanchiert

Zubereitung:

- Kartoffel schälen und in Salzwasser weichkochen, Kartoffel ausdämpfen lassen und mit der Butter durch eine Presse drücken.
- Eier trennen. Die Eigelbe und den Hüttenkäse unter das überkühlte Püree mischen. Eiklar zu Schnee schlagen und unter das Püree heben.
- Fischfilet würzen, auf ein Backpapier legen und jedes Filet mit 3 Spargelstangen belegen. Mit einem Dressiersack das Püree darauf dekorativ dressieren, dann bei 160 °C ca. 15 min. backen.

Ein Rezept von: Michael Wöß

Für 4 Personen: 436 g pro Portion - 1,74 kg Gesamtmenge

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
425 kcal	16,2 g	17,2 g	51,3 g	3,55 g