



SPARGEL MIT GEBRATENER LACHSSCHNITTE

Sauce Hollandaise und Kräuter-Pfannkuchen

Informationen:

- Für 2 Personen zu sattessen
- Kostet etwa 7,50 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 45 - 60 Minuten
- Ich würde einen leichten, trockenen Weißwein oder Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 194
- KJ: 811
- Fett: 15,3 g
- KH: 6,9 g davon 1,6 g Zucker
- Eiweiß: 6,6 g

Der Preis ist sehr schwankend und vom Tagespreis des Spargels abhängig.

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Zutaten für den Spargel:

- 600 g Spargel
- ½ Zitrone ungespritzt
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Butter

Zutaten für die Pfannkuchen (es werden 4 Stück):

- 250 ml Milch (Vollmilch oder fettreduzierte Milch)
- 150 g Weizenmehl Typ 450
- 2 Eier Größe M
- 1/2 Bund Blatt Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/4 TL Salz
- etwas Pfeffer (aus der Mühle)
- 4 EL Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Zutaten für den Lachs:

- 2 Scheiben frisches Lachsfilet, rund 200 g pro Filet
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl zum Braten

Zutaten für die Sauce Hollandaise:

- 1 Päckchen fertige Hollandaise (200 ml)
-

Zubereiten:

Reihenfolge:

Wenn Sie diese Reihenfolge einhalten, sollten alle Zutaten in etwa gleichzeitig fertig sein.

1. Den Spargel schälen und zur Seite geben
2. Den Pfannkuchenteig herstellen und ruhen lassen
3. Das Spargelwasser aufsetzen
4. Den Backofen auf 50°C Ober-/Unterhitze vorwärmen
5. Den Spargel garen
6. Die Kräuterpfannkuchen backen und im Ofen warmhalten
7. Die Soße erwärmen
8. Den Lachs zubereiten
9. Anrichten

1. Den Spargel schälen:

- Man schält den Spargel am besten vom Kopf in Richtung Ende. Immer großzügig schälen, damit der Spargel nicht holzig schmeckt bzw. ist.
- Nach dem Schälen am Ende der Spargelstangen gut 1-2 cm abschneiden (das Ende ist holzig).
- Den geschälten Spargel zu Seite geben, wenn er länger als 20-30 Minuten nicht weiterverarbeitet wird, den Spargel mit einem feuchten Tuch abdecken.

2. Die Kräuter-Pfannkuchen - Teig herstellen:

- Die Milch in eine Schüssel geben.
- Die Milch mit einem Schneebesen rühren, während man "peu à peu" das Mehl dazugibt.
- Den Teig so lang rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
- Dann das Salz und die Eier in den Teig geben und kräftig umrühren.
- Die Blatt Petersilie waschen, trocknen, vom Stängel trennen, die Blätter sehr fein/klein hacken und in den Teig geben.
- Den Schnittlauch waschen, trocknen, in sehr feine/kleine Röllchen schneiden und in den Teig geben.
- Etwas Pfeffer aus der Mühle über den Teig streuen.
- Den Teig so lang umrühren, bis sich die Kräuter gleichmäßig verteilt haben.

- Den Teig 30 Minuten ruhen/quellen lassen. In dieser Zeit verbinden sich das Mehl und die anderen Zutaten noch besser miteinander.

3. Das Spargelwasser aufsetzen:

- Rund 4-5 Liter Wasser in einen Topf geben (ich nehme für Spargel immer den Bräter).
- Die Zitrone in Scheiben schneiden und in den Topf geben. Die Enden der Zitrone in das Wasser ausdrücken.
- Salz, Zucker und die Butter dazugeben und das Wasser aufkochen.

4. Den Backofen vorheizen:

- Den Backofen auf 50°C Ober-/Unterhitze vorwärmen. Wir benötigen diesen später zum Warmhalten der Pfannkuchen.

5. Den Spargel garen:

- Wenn das Spargelwasser kocht, die Herdplatte auf mittlere Hitze einstellen.
- Den geschälten Spargel in den Topf geben.
- Den Spargel je nach Wunsch und Dicke rund 18-22 Minuten „bissfest“ bis „weich“ kochen bzw. garziehen lassen.

6. Die Kräuter-Pfannkuchen - Teig ausbacken:

- Den Teig nach dem Ruhen noch einmal kurz und kräftig umrühren.
- Eine große beschichtete Pfanne auf den Herd stellen und die Herdplatte auf mittlere Hitze stellen.
- 10 ml Sonnenblumenöl in die Pfanne geben und erhitzen.
- 1/4 des Teiges mit einer Schöpfkelle in die Pfanne geben. Die Pfanne dabei bewegen/drehen, so dass sich der Teig gleichmäßig in der Pfanne verteilt.
- Den Pfannkuchen rund 2-3 Minuten in der Pfanne backen, bis er leicht braun geworden ist.
- Den Pfannkuchen umdrehen und die andere Seite 1-2 Minuten backen.
- Den Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und im auf 50°C vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze warmhalten. Dazu den Pfannkuchen auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech legen. Unbedingt ABGEDECKT warmhalten. Wenn die Pfannkuchen nicht abgedeckt sind, werden sie trocken.
- Der Teig sollte für 4 Pfannkuchen reichen.

7. Die Sauce Hollandaise:

- Das Päckchen in einen Topf geben und auf kleiner Hitze langsam unter gelegentlichem Rühren erhitzen bzw. warm werden lassen.

8. Den Lachs braten:

- Den Lachs abspülen und mit Küchenrolle trocknen.
- Mit der Zitrone beträufeln, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
- In einer Pfanne etwas Sonnenblumenöl erhitzen.
- Die Hitze auf Mittel stellen und den Fisch mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und 2,5 Minuten braten.
- Den Fisch vorsichtig umdrehen, weitere 2 Minuten braten.
- Der Lachs sollte nun „durch sein“, aber nicht trocken. Ist er nicht genügend durchgebraten, noch etwas länger in der Pfanne lassen.
- Den Lachs vorsichtig aus der Pfanne nehmen, auf z.B. einen Teller geben und mit Alufolie abdecken, damit er warm bleibt.

9. Das Anrichten:

- Die Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen und auf den Teller geben, einen pro Teller, den Rest warmhalten und nachreichen.
- Die Spargel aus dem Sud nehmen, kurz abtropfen lassen und auf den Teller geben.
- Den Lachs auf den Teller geben.
- Etwas von der Soße über den Spargel geben.