

Mein ^{DAS} SCHNELLES GERICHT



Spargelchutney mit Fisch und Koriander

Zutaten:

4- 6 Stangen Spargel weiß/grün
2 Rotbarschfilets
2 Zwiebel
1 Knoblauch
1-2 Spitzpaprika
Holunderblütensirup
Balsamico rot/weiß
Rosmarin, Chilli, Öl, Koriander,
Salz, Pfeffer
Parmesan



Zubereitung:

Schneiden Sie zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch in Würfel. Geben Sie sehr viel Öl in einen Topf. Wärmen. Dann zuerst den Knoblauch, dann etwas Rosmarin, nun die Zwiebeln in den Topf geben. Auf kleiner Flamme anbraten lassen. Etwas Zucker hinzugeben und danach weißen Balsamico dazu. Jetzt die Spitzpaprika kleinschneiden. Ebenfalls in den Topf hinein. Nicht umrühren. Den weißen Spargel schälen, teilen, in kleine Scheiben schneiden. Auch in den Topf. Zuletzt den grünen Spargel hineinschneiden. Salzen, pfeffern, etwas Chilli darauf. Alles einkochen lassen. Nach ca. 3 Minuten kleingeschnittenen Koriander mit verrühren.

Zum Fisch: Pfanne aufstellen, Öl hinein. Wer sicher gehen will, dass sich der Fisch nicht einrollt schneidet vorsichtig ein diagonales Kreuz hinein. Ansonsten den Fisch einlegen und sofort andrücken. Von einer Seite 4 Minuten anbraten. Die andere Seite unangebraten lassen. Ebenfalls mit Zitrone oder weißem Balsamico würzen.

Das Chutney in heiß ausgespülte Gläser einfüllen und verschließen. Auch als schönes Gastgeschenk eine Idee. Das restliche Chutney auf den Tellern anrichten und das Rotbarschfilet darauf platzieren. Mit dunklem Balsamico verfeinern.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit! :)