

Hornhechtfilet mit grünem Spargel, Dillsoße und Salzmiere

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 (ca. 60 cm) Hornhechte
- 500 g grüner Spargel
- Butterschmalz
- Salz
- Zitronenpfeffer
- Zitronensaft
- 1 Packung Sauce hollandaise
- 0,5 Bund Dill
- 1 Handvoll Salzmiere

Die Fische entschuppen und ausnehmen, dann in zwei Stücke entlang der Mittelgräte teilen. Die Karkasse nicht wegwerfen, sie kann sehr gut für einen Fischfond verwendet werden. Mit einer Gabel das Filet am oberen Ende fixieren und vorsichtig die Bauchgräten herausschneiden. Die Y-Gräten in der Mitte des Filets mit einem V-Schnitt vorsichtig entfernen. Mit etwas Glück bekommt man so absolut grätenfreie Filets. Die Filets in 2-3 Portionsstücke teilen.

Butterschmalz in eine Pfanne geben und stark erhitzen. Die Fischfilets mit der Hautseite in die Pfanne legen, anschließend mit etwas Salz und Zitronenpfeffer würzen. Nach 2-3 Minuten etwas Butter in die Pfanne geben, die Filets wenden und ganz kurz auf der Fleischseite braten. Herausnehmen und 1 Spritzer Zitronensaft um den Fisch herum träufeln.

Vom grünen Spargel die Enden abschneiden, im unteren Drittel schälen und im Butterschmalz braten. Mit Zitronenpfeffer und Salz würzen und mehrfach wenden, bis er eine bräunliche Farbe bekommt.

Die Sauce hollandaise erwärmen. Dill und Salzmiere waschen, trocknen und in Stücke schneiden. Die Filetstücke und den Spargel auf Teller verteilen und mit Sauce hollandaise, Dill und Salzmiere anrichten.

Sendung/Quelle: Rute raus, der Spaß beginnt!

Sendetermin: 07.07.2024

Koch/Köchin: Heinz Galling

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen