

Fischragout mit Spargel

Heute starten wir mit gesundem Fisch und feinem Spargel in das Wochenende

Schritt 1:

1 Zwiebel, fein gewürfelt
4 EL Butter
3 EL Mehl
200 ml Spargelwasser o. Gemüfefond
4 EL Frischkäse
500 g weißen Spargel

- Spargel schälen, in 4 cm lange Stücke schneiden und 15 Min kochen.
- Anschließend aus Butter, der Zwiebel und Mehl eine Mehlschwitze machen, mit dem Spargelwasser ablöschen und den Frischkäse unterheben.

Schritt 2:

1 Bund Lauchzwiebeln, kleingeschnitten
350 g Kabeljau, gewürfelt
350 g Lachs, gewürfelt
3 EL Zitronensaft

- Fisch, Lauchzwiebeln, Zitrone, Pfeffer und Salz darunter heben und 10 Min auf kleiner Flamme ziehen lassen

Guten Appetit