

# Paniertes Schellfisch-Filet mit grünem Spargel und Sauce Hollandaise



MSL / Kramp+Gölling

## ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

2 kg	grüner Spargel
4	Fischfilet (Schellfisch, à 180 g)
	Salz
	Pfeffer
	Mehl zum Wenden
2	Eier
100 g	Semmelbrösel
1 TL	Zucker
10 g	Butter
80 g	Butterschmalz
½ Bund	Petersilie

## Für die Sauce hollandaise:

4	Eigelb
100 ml	Weißwein
	Salz
	Pfeffer
2 TL	Senf
2 EL	Zitronensaft
125 g	flüssige Butter

## Außerdem:

1	Zitrone (Bio, in Spalten)
---	---------------------------

Dauer: 65 min

Niveau: Mittel

## 1. SCHRITT

2 kg grüner Spargel, 4 Fischfilet (Schellfisch; à 180 g), Salz, Pfeffer, Mehl zum Wenden, 2 Eier, 100 g Semmelbrösel

Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Erst im Mehl wenden, abklopfen und dann durch die verquirlten Eier ziehen. Zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

## 2. SCHRITT

1 TL Zucker, 10 g Butter, Salz

Spargel zusammen mit Zucker und Butter in kochendes Salzwasser geben und 8–10 Min. kochen lassen.

## 3. SCHRITT

80 g Butterschmalz, ½ Bund Petersilie

Fischfilets im heißen Butterschmalz von jeder Seite 3–4 Min. goldbraun braten, dann im 80 °C heißen Ofen warm stellen. Petersilie hacken.

## 4. SCHRITT

4 Eigelb, 100 ml Weißwein, Salz, Pfeffer, 2 TL Senf, 2 EL Zitronensaft, 125 g flüssige Butter

Für die Sauce hollandaise Eigelbe, Weißwein, Salz, Pfeffer, Senf sowie Zitronensaft verquirlen und über dem heißen Wasserbad dicklich aufschlagen, dann nach und nach die flüssige Butter unterschlagen.

## 5. SCHRITT

1 Zitrone (Bio, in Spalten)

Abgetropften Spargel mit Fischfilets und Sauce hollandaise auf Tellern anrichten. Mit Petersilie bestreuen. Zitronenspalten dazu servieren.