

# Spargel und Lachsforelle auf Butterschaumsauce mit Karotten-Ingwer-Püree



## Zutaten (für 4 Personen)

### Für das Püree:

500 g Karotten, geschält, gewürfelt  
1 Kartoffel mehlig, geschält, gewürfelt  
1 TL Ingwer, gerieben  
20 g bayer. Butter  
200 ml bayer. Sahne  
200 ml Gemüsebrühe

### Für den Fisch:

2 Lachsforellenfilets à 250-300 g  
etwas flüssige Butter, Salz, Pfeffer schwarz

### Für die Sauce:

1 Lorbeerblatt  
10 Pfefferkörner, weiß  
1 Schalotte, fein gewürfelt  
250 ml Weißwein, trocken  
250 g bayer. Butter, kalt in Würfel  
1/2 Zitrone

### Außerdem:

800 g Spargel, grün  
30 g bayer. Butter  
Zucker  
1 EL Petersilie, fein gehackt  
Salz, Pfeffer, gemahlen



Zubereitungszeit  
50 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

## Zubereitung

1. Für das Püree alle Zutaten in einen Topf geben und abgedeckt bei niedriger Hitze 30 Min. weich garen. Die Flüssigkeit vorerst in eine Schale abgießen und die Karotten fein pürieren. Je nach Konsistenz von der Flüssigkeit dazu geben.
2. Backofen auf 90 ° C Grad vorheizen. Fischfilets mit der Haut nach unten auf ein mit Packpapier belegtes Blech legen und mit flüssiger Butter bestreichen. Mit Frischhaltefolie bedecken und 25-30 Min. sanft im Ofen garen. Die Haut entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für die Sauce alle Zutaten bis auf Butter und Zitrone um die Hälfte einkochen und passieren. In den warmen Weißweinsud die kalten Butterwürfel untermixen. Mit Zitronensaft, Salz und etwas Zucker würzen. Die Sauce darf jetzt nicht mehr kochen.
4. Den Spargel am unteren Drittel schälen. 1-2 Min. in Salzwasser blanchieren, kurz in der Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles anrichten und mit Petersilie bestreuen.