

# Filet vom Bachsaibling auf Spargel a la creme

## Zutaten:

Für 4 Personen:

800 g Bachsaiblingsfilet  
1 kg Spargel frischen  
1/4 Liter Sahne  
200 g Nudeln feine weiße  
35 g Mehl  
35 g Butter  
2 Esslöffel Sahne, geschlagene

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an [fischrezepte@dstumpf.de](mailto:fischrezepte@dstumpf.de). Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

## Zubereitung:

Den Spargel schälen und mit einer Prise Salz und Zucker aufkochen lassen, den Topf vom Herd nehmen und im Sud (ca. 15 min) gar ziehen lassen. Für die Sauce 35 g Butter in einem Topf erhitzen und mit 35 g Mehl verrühren (Mehlschwitze), 1/4 Liter Spargelsud und 1/4 Liter Sahne aufgießen, bis zur sämigen Bindung einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spargelstangen werden je nach Gefallen durchgeschnitten oder ganz gelassen, im restlichen Spargelsud noch einmal erwärmt und mit der fertigen Sauce übergossen. Die Bachsaiblingsfilets in Mehl wenden und in schäumender Butter von beiden Seiten gleichmäßig anbraten. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Filets, wird aber 5 Minuten sicher nicht übersteigen. Die Nudeln kochen und in Butter schwenken.