

Spargel in Pergament mit gebratenem Doradenfilet und Schrappkartoffeln

Zutaten (2 Personen):
Zitrone, einige Bärlauchblätter, Öl, Frühlingszwiebeln, Kartoffeln, 2 mittlere Möhren, 12 Stangen Spargel (oder so viel Sie mögen) 2-4 Doradenfilets

1. Die neuen Kartoffeln waschen und mit einem Messer die obere Schale abkratzen und in Salzwasser zum Kochen bringen. Geht auch sehr gut mit einem scharfen Scheuerschwamm.

2. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Doradenfilets waschen, säuern und leicht salzen. Den Spargel und die Möhren schälen, 1-2 cm Grün dranlassen und 5 Min. in etwas Salzwasser vorkochen. Den Bärlauch fein hacken und aus Salz und Öl zu einer Marinade verrühren. Die Frühlingszwiebeln abziehen.

3. Den Spargel, die Möhren und Frühlingszwiebeln portionsweise auf Pergament legen, mit etwas Marinade übergießen und das Pergamentpapier gut falten. Achten Sie bitte darauf, das die Nähte fest verschlossen sind. Auf mittlerer Schiene für 25 Minuten in den Ofen.

4. Eine große Pfanne erhitzen, Butter schmelzen und die Doradenfi lets etwa 2 bis 3 Minuten von jeder Seite braten.

5. Kartoffeln abgießen, und mit den Fischfi lets auf vorgeheizten Tellern anrichten. Die Spargelpäckchen vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf dem Teller anrichten. Beim Öffnen wird ihnen ein herrlicher Duft entgegen kommen. Sollten sie kein Pergament im Haus haben, lassen Sie sich bei Ihrem Fischhändler etwas geben!

Guten Appetit!

Unsere Markttermine:

Mittwoch	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Salzhemmendorf	**08.00 - 13.00 Uhr**
Donnerstag	**Eschershausen**	**08.00 - 13.00 Uhr**
	Hameln EDEKA Lemkestr.	**07.30 - 18.00 Uhr**
	Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	**15.00 - 18.00 Uhr**
Freitag	**Bodenwerder**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Springe	**07.00 - 13.00 Uhr**
Samstag	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**

Fisch Meyer GmbH
Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de

FISCH MEYER
SEIT 5 GENERATIONEN – AUS LIEBE ZUM FISCH!