

FRISCH UND LECKER IM MAI:

MAISCHOLLE „FANÖ“ MIT FRISCHEM SPARGEL

Zutaten für 4 Portionen

4 Schollen à 300-400 g, küchenfertig	250 g Butter
2 EL Zitronensaft	etwas Zucker
Mehl	1 kg Spargel
Salz	100 g Kirschtomaten, halbiert
2 EL Blatt Petersilie, grob geschnitten	Frühlingslauch, fein geschnitten
1 EL Pflanzenöl	weißen Balsamico
	200 g Nordseekrabben

Zubereitung

Fisch:

Schollen mit Zitronensaft beträufeln, im Mehl wenden und gold-gelb anbraten. Anschließend im auf 180°C vorgeheizten Backofen ca. 6 Minuten garen. Die eine Hälfte der Butter in einer Pfanne zerlassen, die Krabben und die Petersilie zugeben und über die fertigen Schollen verteilen.

Gemüse:

Spargel dünn und sorgfältig schälen, schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Butter bissfest anbraten, mit Salz und Zucker glasieren. Jetzt die Kirschtomaten und den Frühlingslauch zugeben und mit weißem Balsamico ablöschen.

Scholle und Spargelgemüse auf Teller anrichten. Dazu passen neue Kartoffeln und ein frischer, trockener Weißburgunder

Guten Appetit wünscht Ihnen

Robert Hecker
Hecker's Fischkontor