

## GROSSER GENUSS LEICHT GEMACHT!

# Rotbarschfilet auf Frühlingsgemüse

### Zutaten (4 Portionen)

4 Rotbarschfilets à 180 g  
2 El Sonnenblumenkerne  
2 El Crème fraiche  
1 Bund Frühlingslauch  
2 große Karotten  
1 rote Spitzpaprika

500 g Grüner Spargel  
1 Zitrone  
80 g Butter  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Zucker

### Zubereitung

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden. Beim Grünen Spargel die unteren 2 cm abschälen und den Spargel diagonal in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden.

Die Spargel- und Karottenstreifen in Butter leicht anbraten, mit Salz und Zucker würzen und glasieren. Die Paprikastreifen und den Frühlingslauch zugeben und kurz mit dünsten.

Das Gemüse in eine feuerfeste Form geben.

Die Rotbarschfilets darauf legen, mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen und Butterflöckchen darauf geben.

Die Auflaufform bei 160°C Umluft ca. 8 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen.

In einer Pfanne die Sonnenblumenkerne leicht anrösten und die Crème fraiche unterrühren. Über den Fisch verteilen und servieren.

Wer mag, kann noch ein paar Kresseblüten darüber verteilen .

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit wünscht

Robert Hecker  
Hecker's Fischkontor