

Spargeln und Fisch aus dem Wok



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

500–600 g festfleischige Fischfilets, z.B. Zander, Seeteufel, Seehecht
3 Esslöffel Limettensaft oder Zitronensaft
je 8 weisse und grüne Spargeln
2 Frühlingszwiebeln
15 g Ingwer frisch
2 Knoblauchzehen
2 Esslöffel neutrales Öl
Salz
1 Teelöffel Zucker braun
1 dl Weisswein oder Gemüsebouillon
1.5 dl Rahm
3–4 Zweige Thai- oder normales Basilikum

Mit den Fingerspitzen über die Fischfilets streichen und allfällige Gräten mit einer Pinzette vorsichtig herausziehen. Den Fisch in gut 1 cm grosse Würfel schneiden und mit 2 Esslöffeln Limetten oder Zitronensaft mischen.

Die Enden der Spargeln um gut 1/3 kürzen. Die weissen Spargeln grosszügig schälen. Von den grünen Spargeln je nach Frische und Qualität wenn nötig nur den hinteren Teil der Spargelstangen schälen. Die Spargeln getrennt schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und zuerst in dünne Scheiben und diese in feinste Streifchen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Den Wok erhitzen und das Öl hineingeben. Die weissen Spargeln beifügen und salzen. Unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten braten. Dann die grünen Spargeln untermischen und alles unter Rühren weitere 2 Minuten braten.

Den Ingwer, die Zwiebelringe, den Knoblauch sowie den Zucker unterrühren und kurz weiterbraten. Den Wein dazu giessen und kräftig aufkochen. Dann den Rahm beifügen und alles mit Salz abschmecken.

Den Fisch leicht salzen und auf die Spargeln legen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten gar ziehen lassen.

Inzwischen das Basilikum in feine Streifen schneiden. Den Fisch und das Basilikum mit dem restlichen Limetten oder Zitronensaft (1 Esslöffel) vorsichtig unter die Spargeln mischen, eventuell noch etwas salzen und sofort servieren.