



Eglifilets mit gebackenen Sbrinz-Spargeln

Backpapier für das Blech

60 g Sbrinz AOP, gerieben
60 g Paniermehl
1 rote Peperoncini, entkernt, fein gewürfelt
1 kg grüne Spargeln, gerüstet
2 Eier, verquirlt
30-40 g Butter, flüssig
Salz, Pfeffer

500 g Fischfilets, z.B. Egli, Forellen
wenig Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Mehl zum Wenden
Bratbutter oder Bratcrème
40 g Butter
½ Knoblauchzehe, gehackt
2 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 EL Kerbel, gehackt
Zitronenschnitze zum Dazuservieren

Sbrinz, Paniermehl und Peperoncini mischen. Spargeln erst in Ei, dann in Sbrinz-Mischung wenden, auf das vorbereitete Blech legen. Mit Butter beträufeln. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten backen, würzen. Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, würzen. Portionenweise in Mehl wenden und in Bratbutter beidseitig je 1-1½ Minuten braten, warm stellen. Butter schmelzen, Knoblauch 2 Minuten andämpfen. Zitronensaft dazugeben, würzen. Spargeln mit Fisch auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Butter beträufeln und mit Kerbel bestreuen. Zitronenschnitze dazuservieren.



Nudeln mit Safran-Spargeln

400 g Nudeln

600 g Grünspargeln, gerüstet, Spitzen längs halbiert, Rest längs gehobelt

1 Safranbriefchen

Butter zum Dämpfen

1 dl Gemüsebouillon

1 dl Saucenhalbrahm

Salz, Pfeffer

einige Safranfäden, nach Belieben

Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgiessen.

Spargeln und Safran in der Butter andämpfen. Mit Bouillon und Rahm ablöschen, aufkochen, würzen. 5-7 Minuten köcheln, bis die Spargeln gar und die Sauce etwas eingekocht ist.

Nudeln zu der Spargelsauce geben, mischen. In tiefen Tellern anrichten, garnieren.



Spargeln im Ofen

2.0 kg grüne Spargeln von Blasers Bio Burehof, gerüstet, frisch angeschnitten
250 g Cherrytomaten
1 Pack Mozzarellaperlen à 150 g
50 g Butter, gewürfelt

Salz, Pfeffer

1.0 dl Weisswein oder Gemüsebouillon

3 - 5 dl Gemüsebouillon

½ Bund Petersilie, grob gezupft

Die Spargeln auf das bebutterte Blech verteilen. Tomaten, Mozzarella und Butter darüber verteilen, würzen. Weisswein und Bouillon darüber giessen. 25-35 Minuten in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens garen. Herausnehmen, mit Kräutern garnieren.

500 g Spargeln in einem runden Blech von 30 cm Durchmesser mit 1,5-2 dl Flüssigkeit garen.