

# SCHLEMMERFILET MIT BÄRLAUCH UND SPARGEL-REIS

---

## Zutaten - Kruste

- 1 Bund Zwiebel mit dem Grün, fein gehackt
- 4 EL [Bärlauch](#), fein geschnitten
- 2 EL [Petersilie](#), fein geschnitten
- 1 Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale, Saft beiseite gestellt
- 80 g Paniermehl
- 60 g Butter, weich
- 1 EL [grobkörniger Senf](#)
- ¼ TL [Salz](#)

## Zutaten - Schlemmerfilet

- 600 g Dorschfilets
- ½ TL [Salz](#)
- wenig [Pfeffer](#)
- 1 dl [Gemüsebouillon](#)

## Zutaten - Spargel-Reis

- 200 g Jasmin Reis
- 3 ½ dl Wasser
- ½ TL [Salz](#)
- 1 EL Butter
- 2 Bund Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen
- 500 g grüne Spargeln, in feinen Ringen
- 1 EL [Petersilie](#), fein geschnitten
- 1 EL [Dill](#), fein geschnitten
- Salz, [Pfeffer](#), nach Bedarf

## Zubereitung

### Kruste

Bundzwiebel und alle Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel mischen.

### Schlemmerfilet

Fisch in die vorbereitete Form legen, würzen. Bouillon dazugießen. Kruste auf dem Fisch verteilen, gut andrücken.

### Backen

Ca. 30 Min. in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens.

### Spargel-Reis

Reis im Sieb unter fließendem, kaltem Wasser so lange spülen, bis dieser klar ist, gut abtropfen. Wasser mit dem Reis aufkochen, salzen. Reis zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 15 Min. köcheln, zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 10 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern. Butter in einer Bratpfanne erwärmen. Bundzwiebeln und Spargeln ca. 3 Min. andämpfen. Reis, Kräuter und beiseitegestellten Zitronensaft begeben, mischen, würzen. Schlemmerfilet mit dem Spargel-Reis anrichten.

*LaCucina*

TEE & GEWÜRZE  
BERN UND ZÜRICH | lacucina.ch

