



## EGLIFILETS LA PERCHE LOË MIT GRÜNEM WALLISER SPARGEL AN GEBRÄUNTE BUTTER UND GERÖSTETEN HASELNÜSSEN

### ZUTATEN

- 350 g (12 Filets) frische Eglifilets mit Haut
- 8 schöne grüne Spargeln, gedämpft nach englischer Art\*
- 100 g geschälte Haselnüsse
- 100 g Butter
- 2 EL Traubenkernöl
- Meersalz „Fleur de sel“, frisch gemahlener Pfeffer

### ZUBEREITUNG

#### \* Den Spargel auf englische Art kochen

Waschen und das untere Ende wegschneiden, 10 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser (10g/l Wasser) dämpfen, abtropfen und in Eiswasser abschrecken, damit er nicht verkocht und seine schöne grüne Farbe behält. Auf einem Tuch beiseitestellen.

Die ganzen Haselnüsse mit Haut auf einem mit Backpapier belegten Blech ausbreiten. In den Ofen schieben und bei 140° C während 15 Minuten rösten. Die gut gerösteten Nüsse abkühlen lassen und zwischen den Händen reiben, um die Häutchen zu entfernen. Mit einem Messer grob hacken oder mit einem Nudelholz zerkleinern und dann beiseitestellen.

Die Eglifilets auf saugfähigem Küchenpapier auslegen, salzen und pfeffern. In einer beschich-

teten Bratpfanne reichlich Butter mit einem Spritzer Traubenkernöl erwärmen. Wenn die Butter gut heiss und haselnussbraun ist, die Eglifilets mit der Hautseite hinein legen. Die Hitze um ein Drittel reduzieren und 2-3 Minuten braten, bis der Fisch schön goldbraun ist.

Die Filets wenden, die gerösteten Haselnüsse begeben, weitere 2 Minuten braten und alles mit einem Löffel laufend mit Butter begiessen. Den Spargel in der geschmolzenen Butter kurz erwärmen.

Auf warmen Tellern 2 Spargeln pro Person anrichten und je 3 Eglifilets dazu legen. Mit gebräunter Butter beträufeln und die gerösteten und gehackten Nüsse darüber streuen.

