

Spargel mit wildem Brokkoli und Lachsforelle

Zutaten (für 4 Personen):

- 12 Stangen Spargel
- 8 Stängel wilder Brokkoli
- 4 rote Zwiebeln
- 400 g (mit Haut) Lachsforellenfilets
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Honig
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Stück Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 50 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Backofen auf 150 Grad vorheizen. Spargel schälen und die angetrockneten Endstücke entfernen. Wilden Brokkoli säubern und ebenfalls die Enden kappen. Zwiebeln häuten und halbieren. Darauf achten, dass die Wurzelansätze erhalten bleiben. Die Zwiebelhälften in dickere Schiffchen teilen. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten auf ein Backblech geben.

Olivenöl, Honig, etwas Zitronenabrieb und -saft, Salz und Pfeffer darauf verteilen. Alles mit den Händen vermengen, sodass sich Öl und Gewürze gut mit dem Gemüse vermischen. Spargel und Brokkoli nebeneinander legen und darauf die Zwiebelstücke legen. Das Gemüse 20-25 Minuten im Ofen garen.

Derweil das Fischfilet säubern und übrige Gräten entfernen. Ein Messer schräg ansetzen und dünne längliche Scheiben vom Filet schneiden. Das Backblech aus dem Ofen nehmen. Das Gemüse sollte noch schön knackig sein. Spargel und Brokkoli in Portionen auseinander schieben. Die dünnen Lachsforellenfilets darauflegen. Sie können sich dabei auch überlappen. Etwas Parmesan und schwarzen Pfeffer auf den Fisch streuen. Das Blech auf die oberste Schiene zurück in den Ofen schieben. Die Fischfilets brauchen nur etwa 1-2 Minuten Hitze von oben, dann sind sie gar.

Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Gemüse-Fisch-Portionen auf Teller geben. Den Sud vom Backblech darüber träufeln.

Nährwerte (pro Portion):

circa 270 kcal, 28 g Eiweiß, 12 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 05.02.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen