

# Appenzeller Bachforellen – Filets mit Spargeln und Frühlingskartoffel

für 4 Personen (Vorspeise)

## Zutaten:

4 Forellenfilet à 170 g  
Salz und Pfeffer  
600 g junge Kartoffeln

½ Bund Kräuter zum garnieren

## Sauce:

1 dl Fischfond  
1 dl Rahm  
Salz und Pfeffer

1 dl Petite Arvine  
30 g Butter

## Spargeln

1 kg weisse Spargeln  
10 g Butter

4 g Salz

Die weissen Spargeln schälen und die Enden abschneiden. Mit Salz würzen und mit der Butter in den Vakuum-Beutel geben. Nun mit Hilfe eines Vakuuiergeräts die Luft entfernen und den Beutel verschweissen. Den verschlossenen Beutel für ca. 40 Minuten bei 80 Grad in das Sous – Vide – Gerät geben.

Die fertigen Spargeln aus dem Beutel nehmen, 2/3 der Länge von hinten her in Rädchen schneiden und die Spitzen warm stellen.

Fischfonds und Petite Arvine aufkochen und um die Hälfte ein reduzieren, Rahm begeben und nochmals aufkochen. Mit einem Stabmixer die Butter darunterziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel – Rädchen begeben und kurz schwenken.

Forellenfilets salzen und mit Zitronensaft beträufeln. In etwas Öl mit der Hautseite nach unten ca. 3-4 Minuten braten.

Die jungen Kartoffeln in Salzwasser kochen, halbieren und in einer Bratpfanne mit etwas Öl goldgelb braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.



Salz und Pfeffer