



Überbackener Spargel im Pergamentpapier

mit gebratenem Zanderfilet und Kümmelkartoffeln



Zutaten für vier Personen



800 g weißer Stangenspargel
6 EL Bäcker-Semmelbrösel
4 EL geriebener Parmesan
1 EL geschnittener Estragon
4 Zweige Thymian

4 Zanderfilets á ca.150 g
600 g kleine Kartoffeln
Pfeffer aus der Mühle, Salz
Kümmel
natives Olivenöl extra



Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach auf den Link neben dem Symbol.



Zubereitung

Den Spargel schälen und portionsweise auf ca. 40 x 40 cm großes Stücke Pergamentpapier legen.

Die Spargelschalen in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, einmal aufkochen lassen, salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Spargelportionen mit jeweils einem Esslöffel Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Zum Schluss 2 Esslöffel Spargelfond um den Spargel gießen. Das Papier zu Päckchen verschließen und mit einem Bindfaden fixieren. Spargelportionen auf ein Backblech setzen und bei 200° ca. 20 Minuten backen.

Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser bissfest garen, in Viertel schneiden und in etwas Olivenöl goldbraun braten. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Die Haut der Zanderfilets einschneiden, würzen und ebenfalls in etwas Olivenöl knusprig braten.

Semmelbrösel, Parmesan und Estragon mischen, den Thymian zupfen und ebenfalls untermischen. Spargelpäckchen aus dem Ofen nehmen, vorsichtig öffnen, die Bröselmischung darüber geben und unter dem Grill des Backofens überbacken.

Mein Tipp

- Sie können auch grünen und weißen Spargel mischen.
- Als Fisch können Sie auch Forellen- oder Saiblingsfilets verwenden.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](#) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken.