Lachsforellenbällchen auf Spargelragout

Kategorien:	Diabetiker, Fisch/Krustentiere, Fischgerichte, Ragouts, Überbacken
Land / Stil:	k.A. / k.A.
Bewertung:	(noch nicht bewertet)



Zutaten

Für die Fischfarce:
200 g Lachsforellenfilet
150 ml Schlagobers
etwas Zitronensaft
Meersalz
grüner Pfeffer
2 Eiswürfel

Für die Lachsforellenbällchen:
200 g Lachsforellenfilet
3 EL Karottenwürfel
2 EL Stangenselleriewürfel
1 TL Basilikum, fein gehackt
1 TL Dillspitzen
Salz
Pfeffer

Für das Spargelragout:
400 g weißer Spargel
1 Frühlingszwiebel
1 EL Butter
100 ml Schlagobers
Salz
Zucker

Zubereitung

Für die Farce Lachsforellenfilets in kleine Würfel schneiden.
Mit allen Zutaten in einer Küchenmaschine fein cuttern.
Für die Bällchen die Lachsforellenfilets in kleine Würfel schneiden.
Mit Gemüse, Fischfarce und Kräutern gut vermischen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.
Mit nassen Händen aus dieser Masse kleine Bällchen formen.
Für das Spargelragout Spargel schälen und Enden abschneiden.
Spargel in kleine Stücke schneiden.
Frühlingszwiebel klein schneiden.
Butter erhitzen und Frühlingszwiebel darin anschwitzen.
Danach Spargel und Schlagobers zugeben.
Alles kernig dünsten.
Falls erforderlich, mit etwas Wasser aufgießen.
Mit Salz und Zucker würzen und beiseitestellen.
Foischbällchen in reichlich Öl ausbacken.
Herausheben und gut abtropfen lassen.
Spargelragout auf vorgewärmten Tellern anrichten und Fischbällchen daraufsetzen.
Tip: Ich empfehle zu diesem Gericht einen herrlichen Chardonnay!