

IM TOPF UM DIE WELT – BAYERISCHE SEEN

TEXT & FOTOS V. LUTZ, T. JUTZLER



Renken sind wohlschmeckende Speisefische und gehören zu den prägenden Fischarten der oberbayerischen Seen. So wird die Renke gemeinhin auch als »Brotfisch« der oberbayerischen Fischerfamilien bezeichnet. In unserem Rezept ist sie das Topping auf einer schnell zubereiteten Spargelpasta.

SPARGELPASTA MIT SÜSSWASSERFISCH

Natürlich sollen unsere Rezepte vor allem Lust auf's draußen kochen machen und sollen dir Inspiration sein. Eins zu eins Nachkochen ist logischerweise kein muss! Wer also keine Renke bekommt, kann natürlich auch einen anderen Fisch nehmen. Forelle oder Zander zum Beispiel sind ebenfalls heimische Fische und leichter zu bekommen. Hauptsache ihr habt Spaß am Kochen und Experimentieren! Haltet euch streng an das Rezept oder wandelt alles ab ... wir wünschen jedenfalls: guten Appetit!

Unser Rezept stammt von Vroni Siflinger-Lutz. Sie bereitet die Spargelpasta mit Renkenfilet zu.

Die Enden der Spargelstangen abschneiden. Den Rest in Scheibchen schneiden und die Spitzen beiseite legen. Mit der Pasta in gesalzenem Wasser kochen, bis die Pasta al dente gekocht ist, danach abgießen.

Butter im Topf zerlassen und die Schalotte (gewürfelt) darin mit den Spargelscheiben anschwitzen. Das Ganze mit einem Schuss Weißwein ablöschen, kurz köcheln lassen. Nochmals Butter hinzugeben und die Pasta untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gesalzenen Renkenfilets, zusammen mit den Spargelspitzen, auf der Hautseite anbraten. Währenddessen die Pasta auf einen Teller geben und Pecorino darüber reiben. Die Renkenfilets auf ein Pestobett auf die Pasta legen und die Rauchmandeln hacken und darüber streuen.

ZUTATEN:

150 g Pasta
2 Stangen grüner Spargel
2 Stangen weißer Spargel
1 Schalotte
50 g Butter
1 Schuss Weißwein
2 Renkenfilets (oder z.B. Zander)
ein kleines Stück Pecorino
1 EL Rauchmandeln
1 EL Pesto
Salz, Pfeffer

