

**Tilapiafilet (Buntbarsch/Süsswasserfisch) auf Spargel-Ragout**

Rezept für 6 Personen

Zutaten:

6 Tilapiafilet  
1 kg weisse Spargeln  
500 gr. grüne Spargeln  
3 dl. Weisswein  
1 El. Mehl, (gestrichen) kalt mit Wasser anrühren  
1 dl. Rahm

Zubereitung:

Spargeln waschen und schälen.

Schalen im Pfannenboden mit 5dl. Wasser, darauf das Sieb mit den Spargeln (später auch die Grünen) nur knapp bissfest garen. Pro Teller je 3 grüne 5cm. lange Spitzen bis „al dente“ weiter garen lassen und als Garnitur warm auf die Seite legen. Die übrigen Spargeln in 2cm. lange Stücke schneiden. 3dl. vom Sud absieben und mit dem Weisswein auf ca. 3½ dl. einreduzieren lassen. Mehl kalt mit Wasser anrühren. Das angerührte Mehl mit den Spargelstücken begeben aufkochen. Am Schluss Rahm begeben und abschmecken.

Die Fischfilets mit Salz, Pfeffer würzen und in Butter braten.

Anrichten: Spargelragoutbett mit dem Fisch belegen und mit den 3 Spargelspitzen garnieren.