



SEEZUNGENRÖLLCHEN MIT SPARGEL

PARMESAN UND ESTRAGON

4 Personen | 50 MIN | SCHWIERIGKEIT

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 190°C vorheizen. Den harten faserigen Teil des Spargels entfernen und diesen waagrecht halbieren.
- Butter schmelzen, den Spargel, das Öl, den Knoblauch, die gesalzenen Kräuter und den Pfeffer hinzufügen und einige Sekunden anbraten lassen. Ahornsirup hinzugeben und ca. 1 Minute rühren.
- Spargel aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen, dabei die Sauce in der Pfanne lassen und den Zitronensaft dazugeben. Beiseite stellen.
- Die Mitte jedes Seezungenfilets mit dem Spargel, Estragon und Käse garnieren. Jedes Filet um den Spargel rollen und das ganze mit einem kleinen Spießchen fixieren.
- Die Spargelgarflüssigkeit über die Filets verteilen und für ca. 10 Minuten in den Ofen geben.
- Mit Basmati-Reis und/oder Salat genießen.



Einkaufsliste

ZUTATEN

- 1 Spargelbündel
- 1 Esslöffel Butter
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 1 + 1/2 Teelöffel Herbes de Provence
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 gepresste Zitrone
- 8 Seezungenfilets
- Frischer Estragon
- 1 Tasse geriebene Parmesan
- Stäbchen für Spieße

Rezept & Foto von Mitsoumagazine

Les Janelles

www.les-janelles.com

contact@les-janelles.com • 1 Route des Corbières - 11 800 Monze - France

