

**Kochen****Mira Maurer****Mittwoch, 29.04.2020****Saibling im Pergament mit Kräuterreis****Für 4 Personen****Zutaten:****Für den Spargel**

600 g Spargel (vorzugsweise Spargelköpfe)  
etwas Salz  
etwas Zucker  
2 Stangen Rhabarber  
600 g Saiblings- oder Lachsfilet (ohne Haut)  
etwas Pfeffer  
2 Stiele Zitronen-Thymian  
50 g Butter

**Für den Kräuterreis**

Salz  
200 g Basmati-Reis  
0,5 Bund Dill  
0,5 Bund Petersilie  
0,5 Bund Schnittlauch  
4 Blätter Basilikum  
20 g Butter

**Für die Wein-Butter-Soße**

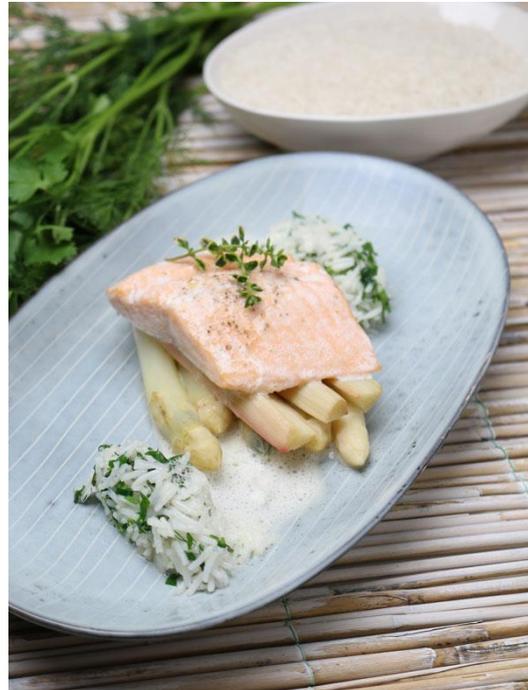
2 Schalotten  
80 g Butter  
1 EL Mehl  
200 ml Weißwein  
400 ml Fischfond (selbst zubereitet oder aus dem Glas)  
200 g Sahne  
etwas Salz  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 TL Zitronensaft

**Außerdem**

Pergament- oder Backpapier

**Zubereitung:**

1. Für die Spargel-Fisch-Päckchen den Spargel waschen, ggf. schälen und eventuell angetrocknete Enden abschneiden. Spargel in wenig leicht gesalzenem Wasser mit 1 Prise Zucker zugedeckt etwa 2–3 Minuten vorgaren.
2. Für den Reis reichlich Salzwasser aufkochen, Reis einstreuen und nach Packungsanleitung garen.
3. Spargel gut abtropfen lassen und ggf. in etwa 8–12 cm lange Stücke schneiden.



4. Rhabarber putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in etwa 8–12 cm lange Stücke schneiden.
5. Das Fischfilet in vier gleich große Stücke teilen, gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Filet mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. 4 große Stücke Pergament- oder Backpapier (etwa 30 x 30 cm) vorbereiten. Den Spargel darauf verteilen. Mit Rhabarber belegen, etwas Zucker aufstreuen. Die Filetstücke auflegen.
7. Thymian abspülen, trocken schütteln und mit der Butter auf dem Fisch verteilen. Die Päckchen so falten, dass keine Flüssigkeit auslaufen kann und verschließen, nach Belieben z. B. mit einem Bürohefter/Tacker. Die Päckchen auf einem Backblech verteilen. Im heißen Backofen etwa 20–25 Minuten garen.
8. Für die Beurre Blanc Schalotten schälen, fein würfeln. Hälfte Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin goldgelb andünsten. Mehl überstäuben und abschwitzen. Den Topf von der Kochstelle ziehen. Mehl-Butter-Mischung unter Rühren mit einem Schneebesen mit dem Weißwein ablöschen.
9. Den Fischfond angießen und alles unter Rühren aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen.
10. Währenddessen die Kräuter verlesen, waschen und gründlich trocken schütteln. Kräuterblättchen abzupfen und fein hacken.
11. Den Reis in ein Sieb abgießen, kurz mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Reis, Kräuter und Butter mischen.
12. Die Beurre Blanc mit Sahne verfeinern, nochmals kurz aufkochen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren die übrige Butter mit einem Pürierstab unter die Sauce mixen.
13. Die Fisch-Spargel-Päckchen aus dem Backofen nehmen, auf vorgewärmte Teller setzen. Päckchen bei Tisch öffnen und mit Kräuter-Reis und der Sauce anrichten.