

# Herrliche Fischrezepte zum Sammeln



## Spargeln mit Crevetten überbacken

### Zutaten: (für 4 Personen)

2 Dosen Spargelköpfe  
250 g Crevetten  
3 Essl. Butter  
2 Essl. Mehl  
2 Gläschen Weisswein  
1/4 l Süssrahm  
4 Essl. Reibkäse  
2 Essl. Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, Muskat  
3 Eigelb  
Paniermehl  
Butter

### Zubereitung:

Mehl in der Butter hell anschwitzen  
Mit Wein ablöschen  
Aufkochen lassen und den Rahm beifügen  
Reibkäse zugeben und cremig kochen  
Mit Eigelb legieren  
Abgetropfte Spargeln und Crevetten zu-  
geben  
Feuerfeste Platte mit Butter ausstrei-  
chen und mit Paniermehl ausstreuen  
Die Spargeln, Crevetten und Creme ein-  
füllen und im vorgeheizten Ofen bei  
Oberhitze 3 - 5 Min. goldbraun backen.

## Flundernfilets mit Kapern und Zitronen

### Zutaten: (für 4 Personen)

800 g Flundernfilets  
Salz, Pfeffer  
Worcestersauce  
Zitronensaft  
Mehl zum Bestäuben  
3-4 Essl. Oel  
50 g Butter  
1 Zitrone  
2 Esslöffel Kapern  
Etwas fein gehackter Dill  
und Schnittlauch

### Zubereitung:

Die Flundernfilets mit Salz, Pfeffer  
und Worcestersauce und Zitronensaft  
marinieren.  
Mit etwas Mehl bestäuben und im er-  
hitzten Oel beidseitig goldgelb bra-  
ten  
Filets herausnehmen und warm stellen  
Oel durch die Butter ersetzen  
Die mit einem Messer sauber abgeschäl-  
te Zitrone in kleine Würfel schneiden  
und zusammen mit den Kapern in der  
Butter erhitzen  
Zum Schluss die Kräuter begeben und  
schaumigheiss über die Fische giessen.

### Fische frisch vom Markt:

Di + Fr Bürkliplatz, Helvetiaplatz  
und Milchbuck  
Mi + Sa Lindenplatz Altstetten,  
Marktplatz Oerlikon

Ihr Fischhändler wünscht Ihnen  
gutes Gelingen

**H. Römer**  
Sihlfeldstrasse 143  
8004 Zürich

Telefon 01/241 45 57